Разыгрываем 45 000 среди наших читателей!

стр. 3

№ 16
13 апреля 2021

Все для женщины

стр. 20 **Какими лжеболезнями пугают шарлатаны в интернете**

Как лечить бессонницу
стр. 21

Пальто, плащи, куртки как у звёзд,
стр. 4
но дешевле

Как избавиться от отёков

стр. 8

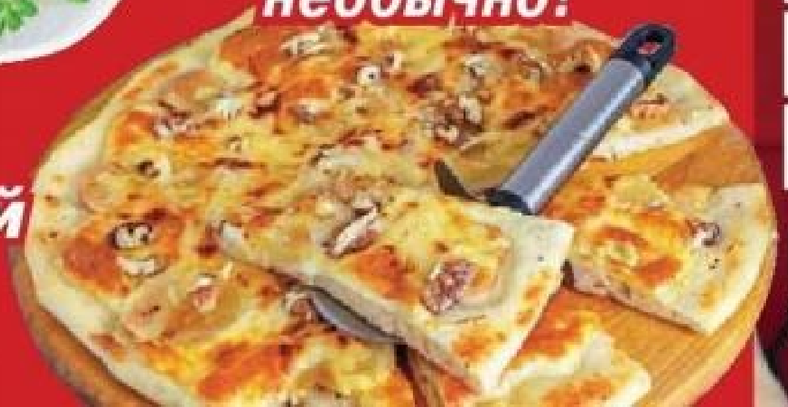
7 суперсредств стр. 6
для красоты из молока
Доступно и без химии!

Как сэкономить на ОСАГО
стр. 10

Потеряла память...
и вышла замуж за собственного мужа!
стр. 22

Что делать, если ребёнок – задира
стр. 27

Десертная пицца стр. 19
Вкусно, просто, необычно!



Нежнейшие блюда с куриной печёночкой стр. 16

стр. 28
6 ошибок в выращивании огурцов

На фото: Мария Камышникова с сыном Демидом, г. Саратов

ISSN 1819-0979
9 771819 097772 21016

Нарисуем и... съедим

Нарисовать конфеты можно в виде цветов, небесных светил и т. д.

Компактный 3D-принтер, при помощи которого можно создавать съедобные конфеты причудливых форм, – теперь реальность. Недавно публике была представлена 3D-ручка с картриджами различных цветов и вкусами, среди которых клубника, апельсин, яблоко, виноград. Причем все они не содержат сахара. Рисовать сладости такой ручкой без труда могут даже дети. Правда, цена этой волшебной новинки пока неизвестна.

В комплект с ручкой входят четыре бесплатных картриджа для печати конфет

Улыбнись

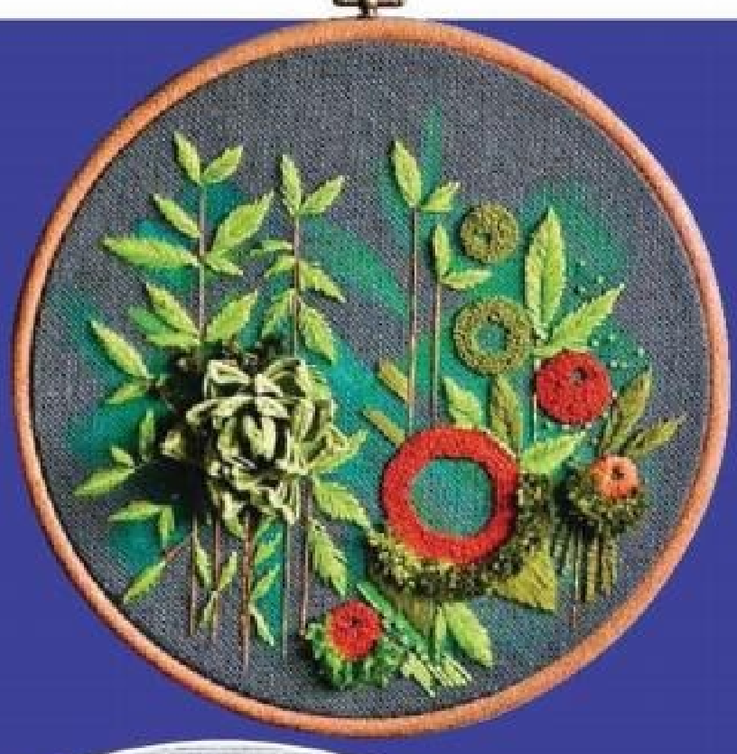
Урок в школе.
– Кто прочитал «Войну и мир»?
– А что, ее прочитать надо было?
– Конечно.
– Блин, а я переписал.

Женщина почти беспомощна, пока у нее не высохли накрашенные ногти...

Яша показывает новый дом знакомому.
– Это спальня, здесь кухня, а эта большая комната – столовая. В ней могут поместиться, не дай бог, если придут, 25 человек.

Воспитательница Виолетта Валерьевна к концу первого рабочего дня в детском саду согласилась, что ее зовут Фиолетовое Варенье.

Больше чем вышивка

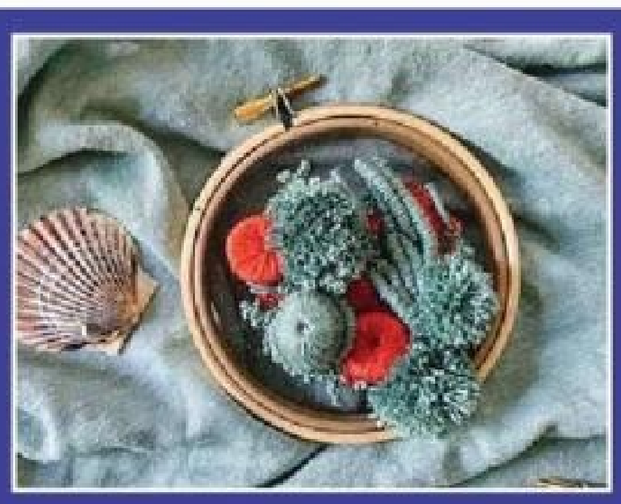


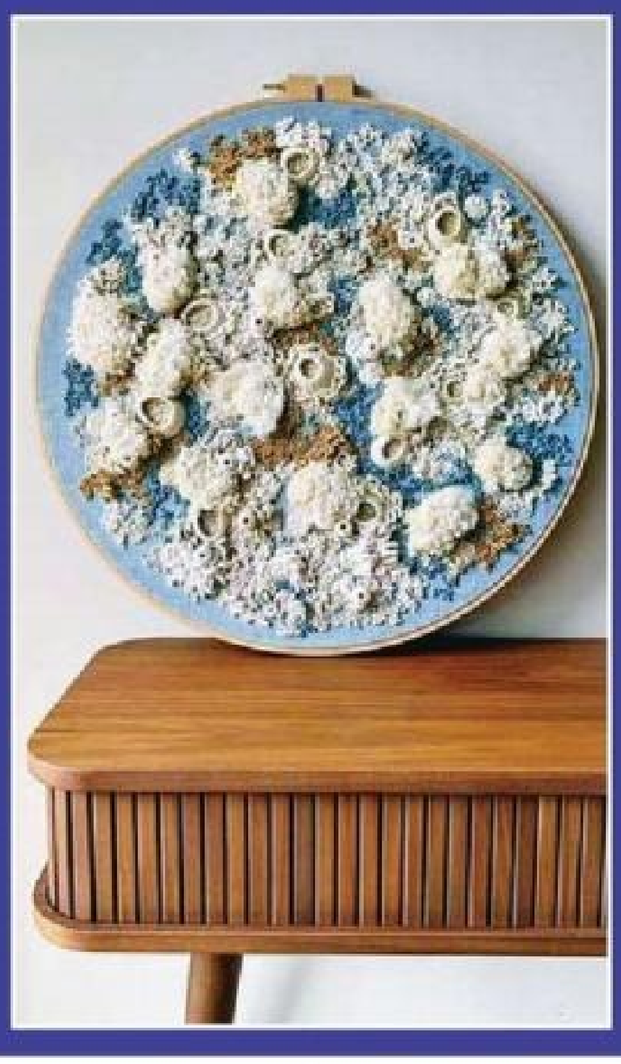
Вдохновением для творчества британской рукодельницы Хелен Уайлд служит красота подводного мира океанов и морей. Для точной передачи этой атмосферы мастерица придает вышивке объем с помощью помпонов и переплетений нитей, узелков и жгутиков. До того как вдохновиться морской тематикой, Хелен вышивала на пяльцах суккуленты. Секретным «ингредиентом» в этих работах выступала гофрированная бумага, а точнее, ее небольшие скрученные кусочки, которые волшебным образом превращались в растения. Каждая вышивка Хелен – это долгая кропотливая работа, но результат определенно того стоит!

Обложка: Екатерина Егорова Фото: Legion-Media (2), instagram.com (6), polaroid3d.com (5), Shutterstock (2)

Вылитый Джек Воробей!

Этого пятимесячного котенка часто сравнивают с капитаном Джеком Воробьем – персонажем фильма «Пираты Карибского моря». У Найджела – так зовут питомца англичанина Тома Гаджона – точно такие же усы и бородка, как у знаменитого пирата. Удивительно, но именно из-за такой необычной внешности котенка никто не брал. Когда Том приехал за будущим питомцем, то был сильно удивлен – Найджел остался один из помета, всех его братьев и сестер разобрали. Том считает большим везением, что котенок достался ему, и души не чает в своем маленьком пирате.

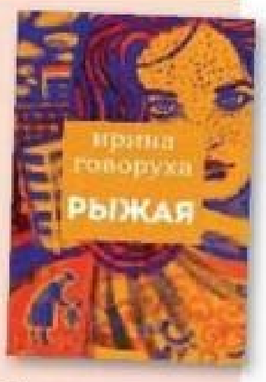




Посмотреть

Энн полна решимости найти своему одинокому 80-летнему отцу Энтони сиделку, но он отметает все варианты... Фильм **«Отец»** режиссера **Флориана Зеллера** в прокате с 15 апреля.

Почитать



С самого детства Ирка рассчитывала только на себя. В 10 противостояла насилию дяди, в 15 вернула мать-алкоголичку к полноценной жизни. В 20 – построила бизнес... Автор книги **«Рыжая»** – **Ирина Говоруха.**

Конкурс «Нам 15 лет!»

Пришлите креативное фото с журналом «Всё для женщины» и выиграйте 15 000 рублей

Правила участия

- купить три номера журнала подряд – 16, 17 и 18 за 2021 год;
- вырезать и заполнить три купона, которые будут в каждом из этих номеров;
- сделать любую фотографию с журналом «Всё для женщины»;
- прислать это фото вместе с купонами в редакцию по адресу: 105094, г. Москва, а/я 2, ООО «ИМ Медиа», журнал «Всё для женщины», конкурс «Нам 15!», до 7 мая 2021 года включительно (дата по почтовому штемпелю).

Также фотографии с журналом плюс фотографии всех трех заполненных купонов можно выслать по электронной почте: woman@im-media.ru, до 23 мая 2021 года включительно.

Итоги конкурса с именами победителей будут напечатаны в №24 журнала «Всё для женщины» от 8 июня 2021 года.

Важно! Ксерокопии купонов, а также незаполненные купоны и купоны без фото с журналом не принимаются.

** Принимая участие в конкурсе и направляя организатору заполненный купон, участник подтверждает свое согласие на обработку организатором конкурса, в том числе на публикацию в случае победы, предоставленных персональных данных для целей проведения настоящего конкурса на весь срок его проведения. Все правила читайте на сайте: http://im-media.ru/pravovaya_informaciya/*

Купон конкурса № 16

Фамилия

Имя

Отчество

Дата рождения

Адрес

Телефон

Что звёзды носят весной?

Посмотрим, оценим и выберем что-то похожее – по фигуре и по карману

bonprix,
от 3290 руб.

BODYFLIRT,
от 2590 руб.

BODYFLIRT,
от 5190 руб.

Voielle,
от 8823 руб.

Саша Савельева

37 лет

Красный, алый, кровавый, да еще в кожаном исполнении, как на певице, вам кажутся вызывающими? Зря. Яркая кожа сейчас в тренде, главное – выбирать классический крой. Варианты поспокойнее – слева.

Мария Кожевникова

36 лет

Газетный принт, лозунги и фразы на ткани на пике моды! Но помните: если выбираете вещь, полностью покрытую принтом, остальные элементы ансамбля должны быть нейтральными, как у Марии.

bonprix,
от 1999 руб.

«Соль»,
от 1950 руб.

Валерия

52 года

Нейтральный жакет – универсальная вещь на весну. Она поможет создать образ в одной гамме (total look), как у Валерии, и впишется в любой другой наряд. Только выбирайте однотонную модель.

oodji,
от 692 руб.

Love Republic,
от 1731 руб.

Рукава 3/4 – главная фишка пальто актрисы. Они обнажают хрупкие запястья и позволяют выглядеть более женственно. Увы, Сара все скрыла под объемными рукавами кофты. Так делать не надо. Подденьте под пальто пуловер с рукавами в обтяжку или носите с изящными высокими перчатками.

Сара Джессика Паркер

56 лет

Леди Гага

35 лет

Странно видеть эту певицу в лаконичном образе, но чувства стиля у нее не отнять. **Кейп** – пальто с разрезами на рукавах или имитацией рукавов – это всегда элегантно. Обратите внимание, как подобраны перчатки и маска. В одном стиле, в одном цвете, не споря с кейпом, а освежая его.

Voielle,
от 10 670 руб.

«Код успеха»,
от 4104 руб.

Светлана Ходченкова

38 лет

Байкерская куртка хороша тем, что прекрасно вписывается в любой наряд. Посмотрите на Ходченкову: черная косуха и прозрачная блузка дают эффект чуть агрессивной сексуальности. Если хочется чего-то поэлегантнее – пожалуйста, косуха из ткани.

bonprix,
от 2999 руб.

«Снежная Королева»,
от 7986 руб.

Фото: Persinastars (3), Starface, Legion-Media (2)

Реклама

ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА. В 65 КАК В 35

Меня зовут Людмила, мне уже 65 лет. С годами, как известно, здоровья не прибавляется. Вот и я вынуждена следить за своим самочувствием. Денег трачу кучу а толку в итоге мало! Когда думала, что так и придется до конца выживать, а не жить встретила бывшую сотрудницу. Не виделись мы уже больше 30 лет. Я остолбенела, когда ее увидела, с тех пор она почти не изменилась. Выглядит не старше 35, ей богу! Вот я и сходу сказала ей, как она отлично выглядит. И спросила: как ей это удается? «А ты не слышала про академика Болотова?» – ответила она. И начала рассказывать свою историю. 2,5 года назад у нее намного ухудшилось самочувствие, ничего не помогало, только деньги утекали сквозь пальцы. Если бы не увидела в газете статью про академика Болотова и его Бальзам – то, говорит, не знаю, что и было бы. Б.В. Болотов – известный академик, изобрел Бальзам, который уже давно известен в народе. Я тогда сразу поняла, о чем речь. Ведь читала книги его, а еще в 90-х все передовые газеты писали о нем и его изобретениях. А чаще всего писали о том, как Бальзам Болотова помог многим улучшить самочувствие и омолодиться. Кстати, академику уже 90 лет и он прекрасно себя чувствует, а это уже говорит о многом!

Свой Бальзам академик Болотов рекомендует принимать всем людям, достигшим 30-летнего рубежа и не имеющим противопоказаний.

Стою, смотрю на подругу и думаю – без сомнений закажу Бальзам Болотова и себе.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

Тел. +7 (499) 350-44-74,
Моб. +7 (969) 777-06-28

250 ml
1250 руб.

500 ml
1750 руб.

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Березовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Топ-7

Домашние средства на молоке

Молоко содержит более 300 различных биокомпонентов, которые не только питают кожу и волосы, но и оздоравливают

Елена ШУВАЕВА

Косметолог

КАКОЕ БРАТЬ?

Наиболее полезно натуральное коровье или козье молоко. Последнее, кстати, гипоаллергенно. Для домашней косметики лучше всего покупать цельное, которое продается на рынке. Но если у вас нет возможности приобрести фермерский продукт, то купите в магазине пастеризованное молоко наибольшей жирности.

1 МАСКА ОТ МОРЩИН

Жир, содержащийся в молоке, легко всасывается в кожу и проникает в клетки, благодаря чему она становится более гладкой, эластичной и упругой.

Как делать. Смешайте 5 ст. ложек чуть теплого молока с 5 каплями льняного масла и 2 ст. ложками банановой пюре. Нанесите маску на лицо и оставьте на 15 мин. Смойте теплой водой.

Кстати

Для косметических целей бессмысленно использовать обезжиренное молоко. В нем отсутствуют очень важные для кожи жирорастворимые витамины А, Е и К.

2 ТОНИК

Цельное молоко мягко очищает, отбеливает и подтягивает кожу, не забивая поры.

Как делать. Налейте в мисочку немного цельного молока, лучше чуть теплого, и обмакните в него ватный диск. Аккуратно вотрите молоко в лицо и шею. Оставьте на 5 мин. Затем смойте теплой водой.

3 МАСКА ПРОТИВ ПИГМЕНТАЦИИ

Сочетание цельного молока с соком картофеля прекрасно осветляет пигментные пятна.

Как делать. Смешайте молоко и картофельный сок в пропорции 1:1 и нанесите локально на пятна. Оставьте на 2–3 часа, потом смойте.

4 УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА

Сахар, содержащийся в молоке, хорошо удерживает влагу в коже.

Как делать. Смешайте 2 ст. ложки молока, 1 ч. ложку меда, 1 капсулу витамина Е и 15–20 г огурца, натертого на мелкой терке. Нанесите маску на кожу на 30 мин., затем смойте теплой водой.

5 СКРАБ

Для него цельное молоко нужно сначала сквасить. Кислое молоко содержит альфа-гидроксикислоты (АНА), которые, проникая в кожу, помогают отшелушивать верхний слой эпидермиса.

Как делать. Смешайте 2 ст. ложки овсянки, 1 ч. ложку меда, 2 ст. ложки молока. Нанесите получившуюся кашицу на лицо, помассируйте и оставьте на 10 мин.

6 ПИТАТЕЛЬНАЯ ВАННА

Витамины и другие полезные вещества из молока во время водной процедуры проникают в кожу, освежая и подтягивая ее.

Как делать. В ванну с теплой водой добавьте 3 л молока, 5 ст. ложек меда, столько же ложек соды, сок 2 лимонов и 2 ст. ложки оливкового масла. Полежите в ванне 20 мин. Ополоснитесь под душем.

7 КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ВОЛОС

Молоко с медом оказывает успокаивающее действие на кожу головы и делает волосы блестящими и шелковистыми.

Как делать. Смешайте стакан теплого молока с 1 ст. ложкой меда и вотрите смесь в кожу головы, распределите по волосам. Накройте волосы шапочкой для душа и отдыхайте 2 часа. Затем промойте волосы водой.

Полезно знать!

Молочные маски противопоказаны только тем, у кого на лице есть гнойнички. Если нанести на кожу молоко, из-за жиров проблема может усугубиться.

В следующем выпуске № 17

Как подтянуть грудь без операции. Методы, которые действительно работают!

В продаже с 20 апреля

Фото: Depositphotos

5 правил

Как безопасно загорать в солярии

Чтобы не сгореть на отдыхе в первый же день, кожу нужно подготовить. И лучше всего – позагорать в солярии

1 УЧИТЫВАЙТЕ СВОЙ ТИП КОЖИ

Искусственный загар подходит дамам с кожей 2-го и 3-го типа – проще говоря, обладательницам оливковой, желтой и смуглой кожи. Совсем белокожим барышням лучше отказаться от солярия.

2 ПРОВЕРЯЙТЕ ЛАМПЫ

Качество и безопасность солярия зависят в первую очередь от ламп. Лампы должны меняться каждые 500–800 часов, и в салоне должен быть соответствующий документ. Если вам не могут сказать ничего внятного на эту тему, лучше обходить такой солярий стороной.

На заметку

За качеством услуги зачастую больше следят в специализированных салонах, нежели там, где солярий идет как допуслуга.

3 ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ КРЕМ

Солнцезащитный крем, который вы используете на пляже, для солярия не подойдет. С ним вы просто не загорите. Нужен специальный крем, который не содержит УФ-фильтры, но не дает коже пересыхать.

4 СТИРАЙТЕ КОСМЕТИКУ

Декоративная косметика и витаминные кремы могут вступить в опасную химическую реакцию с излучением, и вы получите пигментные пятна или раздражение.

5 ЗАЩИЩАЙТЕ УЯЗВИМЫЕ МЕСТА

Это глаза, волосы и молочные железы. Последний пункт особенно важно соблюдать женщинам за 30. Если на теле есть татуировки, то их необходимо прикрыть, чтобы избежать выцветания.

ВАЖНО!

Нельзя посещать солярий в течение 2 недель после лазерной и восковой эпиляции, а также месяц после пилингов, чисток лица, инъекций гиалуроновой кислоты или ботокса.

Весенний маникюр

Мастер-класс

Нежный, свежий и делается очень просто!

Ирина НИКИТИНА

Мастер по маникюру

Вам потребуется:

- лаки: желтый, сиреневый, розовый, белый, сине-зеленый, голубой, красный
- прозрачная база для гель-лака или для обычного – в зависимости от того, каким пользуетесь
- матовый и прозрачный топ для гель-лака или для обычного – в зависимости от того, каким пользуетесь
- тонкая кисточка для рисования

Как делать

1. Покройте ногти прозрачной базой. Просушите.
2. Нанесите основные цвета: желтый, розовый, сиреневый – как показано на главном фото.
3. Ногти, на которых не будет дизайна, – желтый и сиреневый – покройте матовым топом *(фото 1)*.
4. Сначала выполните цветочный дизайн. После каждого действия просушивайте лак. Поставьте 3 желтые точки у основания ногтя и кистью аккуратно вытяните лепестки, чуть выше поставьте по кругу 5 розовых точек и из них также вытяните лепестки. Поставьте красным лаком точки-сердцевины *(фото 2)*. Так же выполните верхний синий цветок *(фото 3)*, нарисуйте сердцевину. Нарисуйте сине-зеленые бутоны и красные тычинки *(главное фото)*.
5. На средних пальчиках, смешивая лаки имеющихся цветов, нарисуйте вертикальные полосы *(фото 4)*.

Совет

Если вы не уверены, что сможете идеально нарисовать вертикальные линии, используйте самоклеящуюся ленту для дизайна ногтей (от 100 руб.). Обозначьте ею границы полосок, нарисуйте их и сразу снимите ленту.

Как избавиться от отёков

Вот несколько способов, которые помогут вывести лишнюю влагу из организма, а заодно снизить давление и уменьшить вес

Пить или не пить? Пить, и побольше!

Как ни странно, задержка воды может быть спровоцирована ее недостатком в рационе. Ведь, когда вы пьете мало, организм переходит на осадное положение и начинает задерживать драгоценную жидкость. В результате утром вы можете узреть в зеркале все тайные хранилища своего тела... А чтобы от жидкости была польза, напитки нужны правильные. Возможно, вы полагаете, что самый вкусный напиток – кофе или газировка. Но организм-то знает, что **лучше всего чистая вода и зеленый чай!**

Проведите эксперимент: откажитесь от других напитков на пару недель, и вы убедитесь, что чай и вода не только полезны, но и вкусны и делают вас красивее.

Важно!
Пить надо в течение дня. Если вспомнили перед сном про недостачу воды, не пытайтесь срочно исправить положение. Почки просто не успеют вывести жидкость, и утром результат будет на лице: одутловатость и мешки под глазами.

Продукты-выручалочки

При регулярном употреблении они способны избавить от лишних запасов воды.

- **Огурцы, тыква, кабачки.** Чистят почки, помогая вывести лишнюю жидкость. Не забудьте прекратить их прием за 2,5–3 часа до сна.
- **Зеленый чай.** Бонус: он избавляет от токсинов, богат антиоксидантами.
- **Рис и овсянка.** Обе крупы работают на похудение.
- **Капуста, свекла, петрушка, сельдерей.** Это отличные природные мочегонные. Добавляйте их в салаты.

Несолоно хлебавши

Все мы знаем, что соль задерживает жидкость. Но почему-то зачастую уверены, что речь идет исключительно о соленой рыбке и прочих деликатесах. А вот и нет!

В современных магазинных продуктах, особенно колбасах, сосисках, полуфабрикатах, консервах, покупной пицце, некоторых видах сыра, соли столько, что, даже если вы едите все это по чуть-чуть, норму соли – 5–7 г в день – вы явно превышаете.

Помните: **воду задерживать способна не только соль, но и большое количество сладкого.** Так что, если сегодня были и тортик, и конфетки, не ждите, что завтра удастся проснуться принцессой!

Сплошная физика!

Двигайтесь. Чем больше перерывов в сидячей работе, прогулок и гимнастики, тем меньше шансов спровоцировать застой жидкости в организме.

Запишитесь на массаж. Он улучшает кровои лимфообращение и тем самым помогает решить проблему отеков.

Плавайте, занимайтесь аквааэробикой, практикуйте контрастный душ. Вода против воды – одно из эффективнейших средств.

Фото: Shutterstock (3), Depositphotos

Милена МИЛАЧИЧ

Ведущий тренер сети студий TOPSTRETCHING, мастер спорта по художественной гимнастике

Прощайте, валики над коленями

В меню должно быть достаточно белка, иначе мышцы станут дряблыми

Жировые отложения над коленными чашечками портят даже худые ноги. Избавиться от них не так-то просто

ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ

Избыток жира в этой области появляется при наборе веса. Вообще-то, излишек калорий организм превращает в жир и равномерно распределяет по всему телу. Проблема в том, что часть запасов складируется в зонах, откуда потом жир извлекается с трудом и уходит в самую последнюю очередь. Иногда эти области даже называют жировыми ловушками. **В них жировая прослойка не располагается поверх мышц, а оказывается зажата между отдельными пучками мышц или мышцами и костями.** Рецепторов, отвечающих за жиросжигание, в этих зонах мало или они реагируют слабо, поэтому до здешних запасов организм добирается в самую последнюю очередь. Как правило, во всей красе жировые ловушки предстают тогда, когда вес близок к нормальному. И надколенные валики – одна из таких ловушек.

ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

Как и с любыми жировыми отложениями, **главный акцент нужно делать на питании: контролировать общую калорийность, количество углеводов, обеспечить организм белка́ми.**

Как не надо

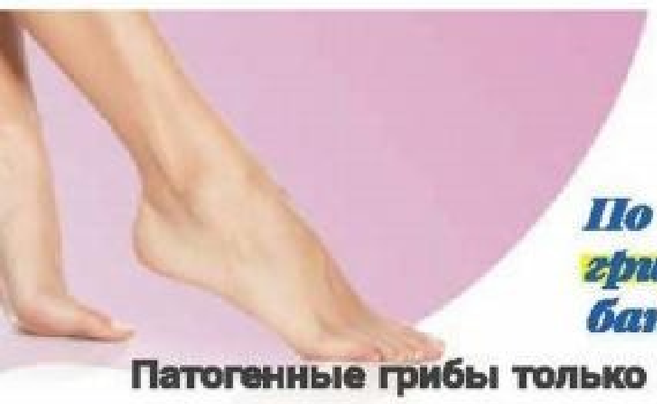
Ошибка в борьбе с «подушечками» – все внимание направлять на выполнение силовых упражнений на квадрицепс (четырехглавую мышцу бедра). К ним относятся выпады, приседания с тяжелыми гантелями, штангой. Как раз пучки четырехглавой мышцы и окружают жировой валик. Увеличиваясь от нагрузки в объемах, квадрицепс выталкивает жир вверх. В итоге валик не только не пропадает, но и визуально увеличивается в объеме.

ТРЕНИРУЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

При составлении комплекса упражнений уделяйте внимание ногам, но ставьте целью не раскачать мышцы, а подсушить. Это значит, что нельзя забывать о регулярном кардио (2–3 раза в неделю, можно включать его в каждое занятие – завершать им тренировку) и надо **выбирать упражнения, направленные на проработку квадрицепса, которые можно делать по 30–40 раз подряд, чтобы мышца начала гореть.** К ним относятся простые приседания, выпады, зашагивания на скамью, разгибание ног в тренажере с минимальным весом. Чтобы мышцы сильнее включились в работу, задерживайтесь в крайней точке (опустились в выпад, не расслабляя мышцы, задержитесь на 5 счетов и только тогда поднимайтесь).

Перед тренировкой делайте пятиминутный массаж, чтобы разогреть валики. Так они быстрее уйдут.

Реклама



ЛОВУШКА для грибка

По статистике, 1 из 3 человек сталкивается с проблемой грибкового поражения ногтей. При посещении бассейна, бани, тренажерного зала все мы подвергаемся этой угрозе!

Патогенные грибы только и ждут, чтобы найти себе нового «хозяина». Последствия не заставят себя ждать: потемневшие, рыхлые, расслаивающиеся ногти, неприятный запах. Но ничего! Найден легкий и безопасный способ борьбы с этой напастью!

Ученые придумали гель «Микомизил», аккуратно покрывающий ноготь. Он размягчает ногтевую пластину, обеспечивая беспрепятственное проникновение активных веществ к микроорганизмам, и перекрывает поступление воздуха. Иными словами, **создает невыносимые условия для жизни и развития «зловредных гостей».**

МИКОМИЗИЛ 1 ЗА РУБ.*

Результат не заставит себя ждать! Убедитесь сами! ПРИ ЗАКАЗЕ НАЗОВИТЕ КОД АКЦИИ: **МЛ69**

Закажите сегодня по акции «Микомизил» ВСЕГО за 1 руб.!»*

по бесплатному телефону:

8-800-100-88-87

ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДЖИ ЭЛ ЭС МЕДИКАЛ», ОГРН 1187746706510, РФ, 368502, РЕСП. ДАГЕСТАН, Г. ИЗБЕРБАШ, УЛ. Г. ГАМИДОВА, Д. 97, КВ. 38. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. *ПРИ ПОКУПКЕ 3 ШТ. ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ УПАКОВКА 1 РУБ. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 01.04.2021 ПО 31.12.2021. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8-800-100-88-87. **МИКОМИЗИЛ

Мария ЛАСКОВАЯ

Юрист

Стоимость полиса зависит от коэффициентов, применяемых страховой компанией. Вот те, на которые вы можете влиять

Как сэкономить на ОСАГО?

Полис ОСАГО страхует вашу ответственность перед третьими лицами. То есть, если вы станете виновником ДТП, страховая выплатит пострадавшему: в случае ущерба имуществу – максимум 400 тыс. руб.; в случае вреда здоровью и жизни – 500 тыс. руб.

БАЗОВЫЙ СТРАХОВОЙ ТАРИФ (БТ)

С него начинается расчет страховки. БТ зависит от типа транспортного средства (А, Б, В и т. д.). Каждая страховая может устанавливать свой базовый тариф, но в определенных рамках.Например, для автомобилей категории В это 2471–5436 руб. Причем с 24 августа 2020 года БТ может быть индивидуальным для каждого водителя. Чтобы сэкономить на ОСАГО, нужно первым делом обзвонить несколько страховых и уточнить, какую величину базового тарифа они могут вам предложить.

КОЭФФИЦИЕНТ БОНУС-МАЛУС (КБМ)

Его еще называют коэффициентом безаварийного вождения. При первой покупке полиса ОСАГО водителю присваивается КБМ 1.

Если за период действия страховки по вине водителя не произойдет ни одного ДТП, то при следующей покупке ОСАГО коэффициент бонус-малус уменьшается на 0,05. И так каждый безаварийный год в течение 13 лет, пока КБМ не достигнет минимального значения – 0,5.

Если же по вине водителя происходит авария, то коэффициент увеличивается, причем рост происходит быстрее, чем снижение. Например, став виновником одной аварии, новичок с КБМ 1 на следующий год получит коэффициент 1,4.

Чтобы КБМ не рос, старайтесь не регистрировать мелкие ДТП: если вы задели чье-то зеркало или немного поцарапали бампер, постарайтесь договориться с пострадавшим полюбовно.

Чем больше ДТП случилось по вашей вине в период действия одного полиса ОСАГО (страховой период), тем выше будет КБМ и тем дороже страховка. Однако максимальный КБМ не может превышать 2,45.

КОЭФФИЦИЕНТ ОТКРЫТОГО ПОЛИСА (КО)

Если страховка распространяется на ограниченное количество водителей (в полис можно вписать не более 5 человек), то КО будет равен 1. Если же к вождению допускается неограниченное число лиц, то страховка сразу дорожает почти в два раза. Коэффициент – 1,94.

Кроме того, при оформлении открытого полиса коэффициент бонус-малус невозможно уменьшить даже при безаварийном вождении.

КОЭФФИЦИЕНТ ВОЗРАСТА И СТАЖА (КВС)

Чем моложе водитель и меньше его стаж вождения, тем дороже ОСАГО. На возраст вы повлиять не можете, а вот на стаж – вполне. Получайте права как можно раньше, даже если вы еще не купили авто. Пока вы созреете, стаж будет капать, удешевляя ваше будущее ОСАГО.

КОЭФФИЦИЕНТ ПЕРИОДА СТРАХОВАНИЯ (КС)

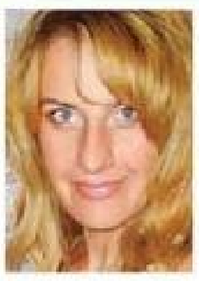
Второе название – «коэффициент сезонности». Этот коэффициент зависит от того, сколько месяцев в году вы будете использовать транспортное средство. Например, для тех, кто покупает полис на 10 месяцев и более, КС составляет 1. Для тех, кто планирует ездить только 7 месяцев, – 0,8. Для тех, кому машина нужна только на 3 месяца в год, – 0,5. Таким образом, если какой-то период (скажем, зиму) ваша машина стоит на приколе, то имеет смысл сэкономить на КС. Но учтите: период использования должен быть непрерывным и не менее 3 месяцев.

КОЭФФИЦИЕНТ ТЕРРИТОРИИ (КТ)

Зависит исключительно от места прописки владельца транспортного средства. Чем дальше от крупных городов, тем ниже коэффициент. Например, КТ для Москвы – 2, а для Тверской области – 0,8. Чтобы сэкономить, можно оформить машину на близкого родственника, который прописан где-нибудь в деревне, но стоит ли так рисковать – решать вам.

Фото: Shutterstock

ВОПРОС-ОТВЕТ



Анна ТЕЛЕВНАЯ

Юрист

Как наказать курильщиков?

У нас на детской площадке постоянно собираются компании. После них остается море окурков. Я однажды вызвала полицию, но молодежь успела выкинуть сигареты. Получается, закон не работает?

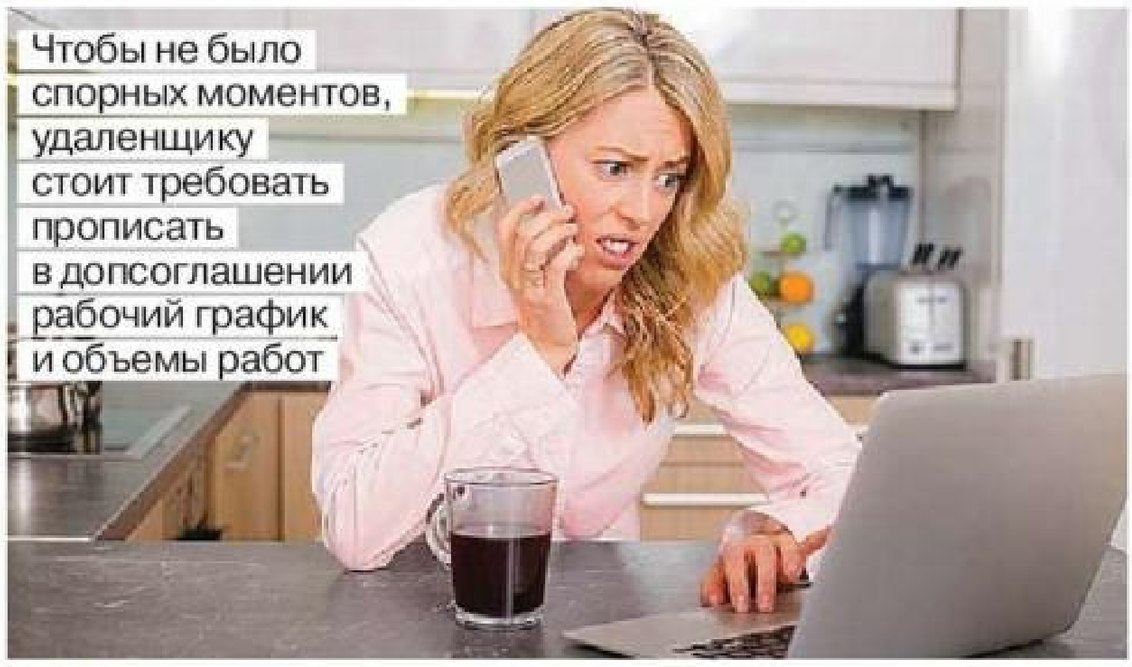
Мария Е., г. Саратов

По закону полиция может оштрафовать того, кто курит в неположенном месте, только если человека, что называется, поймают за руку. Или нужно, чтобы в момент общения полиции и нарушителя присоединились свидетели, которые подтвердят, что видели, как курильщик только что выкинул сигарету.

Еще вариант для вас: сфотографируйте или снимите на видео людей, которые курят на детской площадке (сам процесс курения). Таким образом, даже если к приезду полиции они выкинут сигареты, у вас будут доказательства.

Штраф за курение на детской площадке – от 2000 до 3000 руб.

Что признаётся прогулом на удалёнке?



Я на удаленке. Все было в порядке, пока недавно работодатель не заявил, что собирается уволить меня за прогул, потому что я 4 часа подряд не выходила на связь по телефону. При этом я работала, просто телефон сел, а подругому начальник не пытался со мной связаться. Такое увольнение законно?

Олеся Крамарина, г. Тула

Когда вы переходите на удаленную работу, работодатель должен заключить с вами допсоглашение, в котором прописывается рабочий график. В нем также должно быть указано, что именно считается прогулом. **Загляните в свое допсоглашение.** Если же вы его не подписывали, то ваше увольнение за прогул считается незаконным и вы можете оспорить его в суде.

В следующем выпуске № 17

За что могут выселить из квартиры? Разбираемся на примерах.

В продаже с 20 апреля

Реклама

Оракул

«Лучшее и неопубликованное»

лучшее и неопубликованное
Оракул
Диеты и здоровье: главное – помочь своей природе
Лечебное питание: каждой болезни свои продукты
Мифы и правда: модные и спорные «открытия»
16+
Спецвыпуск № 60
Еда как лекарство

№60

Скоро в продаже

На правах рекламы
16+

ЛЕГКО И ПРОСТО
Для совмещенного со спальней кабинета выбрана легкая мебель, которая не перегружает пространство.

ВСЁ НАПОКАЗ
Открытый стеллаж позволяет любоваться дорогими сердцу вещицами.

УНИВЕРСАЛЬНОЕ!
Бескаркасное кресло-груша легко приживется в спальне, так как на нем удобно не только сидеть, но и лежать.

Правила гармонии

Для создания безмятежной атмосферы в спальне важны любые мелочи

ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ
Визуально спальня выглядит очень целостно – этому способствует спокойная цветовая гамма, использованная в отделке комнаты и оформлении мебели.

ЕСТЬ ХАРАКТЕР!
Торшер – это не только дополнительный источник света в спальной зоне, но и предмет, который отражает характер интерьера. Светильник в скандинавском стиле идеально впишется в любой уголок спальни, предназначенный для чтения. Книги можно складывать на предназначенный для этого столик.

ПТИЧИЙ СИМВОЛ
Особое очарование придаст интерьеру декоративная фигурка птицы, например этой милой уточки.

ВРЕМЯ ПАУЗЫ
Элегантный кофейный столик-часы станет интересным украшением спальни и добавит ей шарма.

Фото: Shutterstock (10), Depositphotos, Екатерина Егорова

12 советов для кухни

Они выручат в любых ситуациях и помогут приготовить вкусные блюда!

1 Если у вас не оказалось цветной кондитерской посыпки, ее можно сделать из карамельных конфет, например леденцов. Измельчите их блендером или, завернув в бумагу, молотком. Получите красивую сладкую крошку для пирожных, тортов, куличей и других десертов.

2 **Некоторые сорта копченой колбасы трудно очищаются от кожицы. Положите такую колбасу на 1 мин. в холодную воду, и тогда очистить ее не составит труда.**

3 Фольга, прикрывающая форму во время запекания, не будет прилипать к продуктам, например к сыру, покрывающему мясо, если перед готовкой смазать ее растительным маслом.

4 **Замочите сушеные грибы в чуть подсоленном молоке, и через два-три часа из них можно готовить блюдо, как из свежих.**

5 Если у вас нет пароварки, ее заменит металлический дуршлаг. Подберите под его диаметр кастрюлю (так, чтобы дуршлаг полностью в нее входил), накройте его крышкой – и пароварка готова.

6 **Вместо кубиков льда в коктейль кладите предварительно замороженные виноградины. Постепенно оттаивая, они не будут разбавлять напиток водой.**

7 Овощи лучше всего варить в минеральной воде без газа. В ее состав входит бикарбонат, который разрушает целлюлозу, тем самым ускоряя процесс приготовления.

8 **Чтобы добавить пару ложек молока в кофе, не отрывайте уголок пакета, если к нему прилагается соломинка. Вставьте в отверстие, закрытое фольгой, трубочку и направьте ее конец в чашку, сдавливая пакет с двух сторон пальцами.**

9 Сыр не затвердеет и не заплесневеет, если положить на тарелку рядом с ним кусочек сахара и накрыть колпаком.

10 **Желтки с сахаром перетирайте в посуде из фарфора или керамики, тогда приготовленная выпечка будет еще вкуснее.**

11 Ступку или мельницу для специй можно заменить бумажным кофейным фильтром. Положите в него горошины перца и раздавите их плоской стороной молотка для отбивания мяса или дном небольшой кастрюли. Горошины не разбегутся, и их удобно будет пересыпать.

12 **Неиспользованный корень имбиря (можно предварительно порезать или натереть) заверните в пищевую пленку или положите в контейнер и отправьте в морозилку – он отлично там сохранится.**

Для приготовления безе лучше использовать яйца в «возрасте». Если положить такие в воду, они всплывут тупым концом вверх

Как выбрать творожную массу

ПАМЯТКА ПОТРЕБИТЕЛЮ

Ее можно есть на завтрак, с чаем. Из массы также готовят традиционную пасху. Чтобы не прогадать и приобрести качественный продукт, воспользуйтесь данными нашей таблицы

Наименование	Оно должно состоять только из двух слов: «Творожная масса». Другие вариации, например «Масса», «Масса с творогом», «Продукт молокосодержащий по технологии творожной массы», – знак того, что в составе присутствуют растительные заменители молочного жира
Идеальный состав	Творог, сливочное масло, сахарный песок, ванилин и сухофрукты (изюм без косточек, чернослив, курага)
Чего не должно быть в составе	Консервантов, растительных жиров, подсластителей, крахмала
Калорийность, 100 г	341 ккал
Консистенция	Густая, кремообразная, без комочков. Если видны отдельные крупинки, значит, массу сделали из некачественного сырья
Запах	Чистый, кисломолочный
Вкус	Сладкий, с привкусом внесенных компонентов
Цвет	Края должны быть светлыми. Темный оттенок или заветренность характерны для несвежего продукта
Дата изготовления и срок годности	Если не планируете съесть творожную массу сразу же после покупки, то лучше выбирать продукт со сроком годности в самом его начале. Срок годности массы – 72 часа
Условия хранения	В случае если «родная» упаковка недостаточно герметична, после вскрытия массу лучше переложить в плотно закрывающийся контейнер и отправить в холодильник

Фото: Shutterstock

Новинки

ИЗ СИЛИКОНА
Форма для выпечки «Пасхальные яйца». Размер: 27×16,5 см.
Цена: **от 370 руб.**

КРАСИВАЯ ПОДАЧА
Керамическая подставка под яйцо «Зерна». Размер: 7×6,5 см. Цена: **от 133 руб.**

ВЕСЕННИЙ МОТИВ
Форма Statpad для выпечки кулича. Диаметр – 11 см. Цена за 10 шт.: **от 315 руб.**

СИМВОЛИЧНО!
Пасхальная свеча «Вербочка», обожженная Благодатным огнем.
Цена за 3 шт.: **от 475 руб.**

Актуально

Спасёт швабра

Для мытья окон, расположенных на высоких этажах, используйте специальную автомобильную швабру (продается в отделах товаров для автомобилей, цена – от 600 руб.) с телескопической трубкой (до 1,5 м). На одной стороне у этой швабры находится губка с сеточкой, на другой – сгон для воды.

Своими руками

Кашпо из джута

Эльмира АЛЕКСАНДРОВСКАЯ
Автор

Вяжем крючком (4,5 мм) 5 воздушных петель из джутовой нити и смыкаем в кольцо. Обвязываем кольцо столбиками без накида по кругу. Далее вкладываем шнур, обвязывая его джутовой нитью. Продолжаем вязать до диаметра горшка. Затем переходим к вязанию бортика. Для этого нужно вязать столбики без накида в переднюю стенку петли. Высота бортика зависит от высоты горшка.

Строим выкройку для сумки с фермуаром

Анна ЛЕДНЕВА

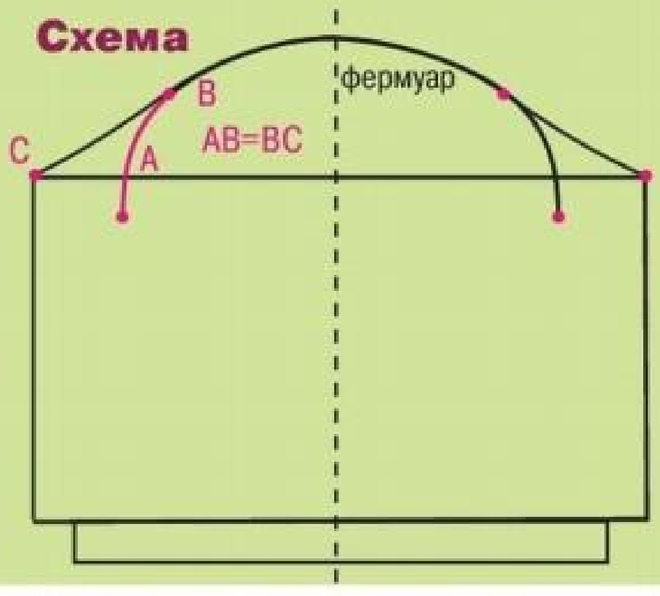
Автор работы, г. Пущино Московской обл.

Размер сумочки или косметички напрямую зависит от размера этой застежки

Фото 1

Фото 2

Схема



Как делать

1. Возьмите лист бумаги и согните поперек пополам. Раскройте фермуар и положите на лист так, чтобы центр фермуара лег на сгиб *(фото 1)*.

2. Обведите окат фермуара по внешнему краю *(фото 2)*.

3. На окате сбоку поставьте произвольную точку В и от нее проведите плавную линию (ВС) в сторону и вниз *(схема)*. Отрезок ВС должен быть равен АВ. Чтобы правильно сделать расчеты, воспользуйтесь циркулем или ниткой.

Важно! Чем выше стоит точка В, тем выше получится линия, а значит, тем больше будут заломы в углах фермуара на сумочке.

4. От точки С опустите линию – это боковая часть сумочки. Достройте донышко.

5. Вырежьте получившуюся выкройку и разверните. Готово! Так можно сделать выкройку для любой сумочки с фермуаром.

Реклама

ВНИМАНИЕ!
МАСШТАБНАЯ АКЦИЯ*!

Забудьте о страданиях из-за проблем с суставами благодаря «ОГНЕННОМУ КОРНЮ»

По социальной программе от завода-изготовителя «Здоровая Семья» проводится акция* по оздоровлению граждан.

РЕКЛАМА
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ
WWW.ZS-ALTAY.RU

ПОЧЕМУ БОЛЯТ СУСТАВЫ?

- Повреждена хрящевая ткань сустава.
- Воспалительные процессы в суставной сумке.
- Недостаточно синовиальной жидкости - внутрисуставной смазки.

- Это приводит к нестерпимым болям и хрусту.
- Боли ограничивают подвижность и ухудшают качество жизни.
- Вы вынуждены пробовать новые препараты, крема и мази, но раз Вы читаете эти строки, значит используемые средства не помогают

ДАЖЕ ПРИ ЗАПУЩЕННЫХ ПРОБЛЕМАХ С СУСТАВАМИ ЕСТЬ РЕШЕНИЕ!

ОГНЕННЫЙ КОРЕНЬ капсулы+крем – **НАТУРАЛЬНЫЙ ПРИРОДНЫЙ ХОНДРОПРОТЕКТОР**

ПРЕИМУЩЕСТВА КОМПЛЕКСА:

- ☑ Способствует улучшению кровообращения
- ☑ Способствует устранению неприятных ощущений в суставах
- ☑ Препятствует дальнейшему разрушению хряща
- ☑ Способствует уменьшению скованности в движениях
- ☑ Крем дополнительно имеет согревающий эффект
- ☑ Изготовлен только из натурального сырья, без консервантов и вредных химических компонентов.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ*:
действует только
до 9 МАЯ

Позвоните по телефону горячей линии:
8-800-100-24-91
(звонок бесплатный)

Назовите уникальный промокод акции
2369

Получите новый усиленный комплекс «Огненный корень»
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО
Доставка «Почтой России» за счет производителя

ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРНИП: 319645100051779, срок проведения с 13.04. по 09.05.2021 г. Реклама
Подробности акции, правила её проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения, можно узнать по телефону 8-800-100-24-91

Куриная печёночка –

По-кавказски

На 4 порции

Для печени:

- 600 г куриной печенки
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки муки
- соль
- черный молотый перец

Для соуса:

- 400 г томатов в собственном соку
- 1 луковица
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 зубчик чеснока
- 1 пучок зелени (кинза, петрушка)
- 1 ч. ложка паприки
- соль
- 1/2 ч. ложки куркумы
- щепотка острого перца

1. Для соуса измельчите лук, чеснок и зелень. В кастрюльку налейте масло, положите подготовленные продукты *(фото 1).*

2. Помидоры разомните и добавьте в кастрюлю вместе с соком *(фото 2).* Насыпьте приправы, перемешайте, посолите и тушите 15 мин. *(фото 3).*

3. Печень приправьте солью и перцем *(фото 4).* Обваляйте в муке *(фото 5).*

4. В сотейнике разогрейте масло и обжарьте печень во фритюре партиями. Переложите на салфетки, чтобы лишнее масло впиталось.

5. Подавайте печенку горячей, полив соусом.

Время приготовления: 40 мин.
В 100 г около 164 ккал

В сметанном кляре

На 5–6 порций

- 500 г куриной печенки
- 4 ст. ложки сметаны
- 4 ст. ложки муки
- 2 яйца
- 3 зубчика чеснока
- 1/2 ч. ложки соли
- 1/3 ч. ложки молотого кориандра
- черный молотый перец
- растительное масло

1. Куриную печень зачистите от пленочек, промойте и промокните бумажными салфетками, которые заберут лишнюю жидкость.

2. Накройте печень пищевой пленкой и аккуратно отбейте молотком *(фото 1),* приправьте солью и перцем.

3. Для кляра взбейте яйца с солью, кориандром и перцем. Добавьте сметану и пропущенный через пресс чеснок *(фото 2).* Вмешайте муку, чтобы кляр был не жидким, а как тесто на оладьи *(фото 3).*

4. В сковороде хорошо разогрейте масло.

5. Обмакните каждый кусочек печени в кляр *(фото 4)* и обжарьте под крышкой по 3–4 мин. с каждой стороны *(фото 5).*

6. Готовую печень сначала перекладывайте на салфетки, чтобы убрать лишнее масло, а потом подавайте.

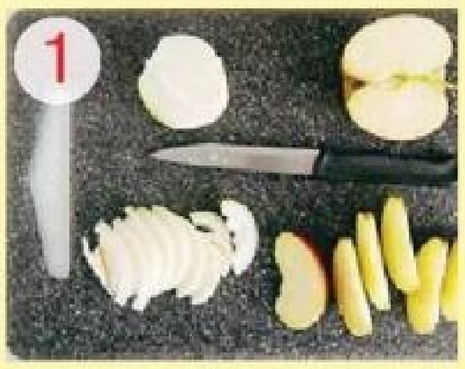
Время приготовления: 35–40 мин.
В 100 г около 199 ккал

Фото: Татьяна Берковская

класс!

Эти блюда покорят даже тех, кто не очень любит печень. Просто надо знать секрет, как вкусно ее приготовить

Запечённая в банке



На 4 порции

- 600 г куриной печенки
- 1 луковица
- 1 крупное кисло-сладкое яблоко
- 1/2 ч. ложки соли
- черный молотый перец

1. Куриную печень промойте, промокните бумажными салфетками. Разрежьте пополам, удалив жилки. Немного посолите и поперчите.

2. Репчатый лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами.

3. Яблоко нарежьте ломтиками. При желании можете удалить сердцевину *(фото 1).*

4. Возьмите чистую сухую банку объемом 1,5 л, заполняйте слоями в такой очередности: лук, яблоки *(фото 2),* печень *(фото 3).* И так чередуйте до самого верха.

5. Банку закройте фольгой, сложенной в 2–3 слоя *(фото 4).*

6. Поставьте банку в холодную (!) духовку, включите 200 °С и готовьте 40 мин. После выключения оставьте в духовке еще на 10 мин., после чего подавайте *(фото 5).*

Время приготовления:
1 час 10 мин.
В 100 г около 131 ккал

Вместо яблок можно запечь печень с картошечкой. Очистите ее, нарежьте на 2–3 части. И таким же образом чередуйте. В качестве приправы добавьте сухой или свежий укроп.

Рубленые оладушки

На 10 штук

- 500 г куриной печенки
- 1 крупная луковица
- 2 яйца
- 4 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки кукурузного крахмала
- 1 ч. ложка хмели-сунели или 1/3 ч. ложки молотого кориандра
- черный молотый перец
- соль

1. Куриную печень промойте, просушите салфетками и нарежьте мелкими кусочками *(фото 1).*

2. Лук очистите, нарежьте мелкими кубиками.

3. Соедините печень, лук, добавьте яйца, кукурузный крахмал, приправьте солью, перцем и хмели-сунели *(фото 2).* Тщательно перемешайте *(фото 3).*

4. В сковороде разогрейте немного растительного масла и выкладывайте смесь столовой ложкой *(фото 4).*

5. Обжаривайте оладьи на среднем огне по 4–5 мин. с каждой стороны *(фото 5).* Готовые оладушки переложите на бумажные салфетки, чтобы убрать избыток масла.

Время приготовления: 1 час
В 100 г около 201 ккал

Кулинария

А так редиску ели?

Три интересные закуски. Попробуем?..

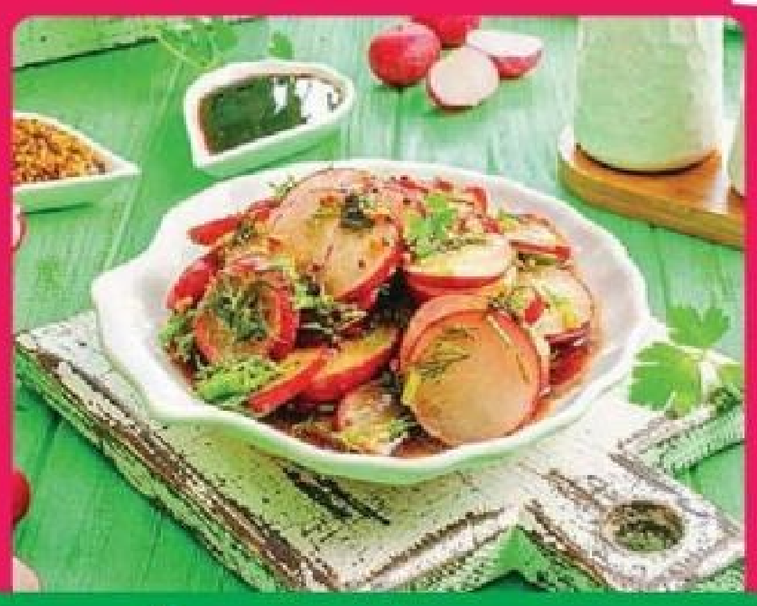
Гренки с редисом

На 10 кусочков

- 200 г редиски
- 1 тонкий багет
- 150 г творожного сыра
- 3 веточки укропа
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

1. Багет нарежьте на тонкие ломтики.
2. Обжарьте ломтики хлеба на сковороде, смазанной маслом.
3. Остывший хлеб смажьте творожным сыром, сверху украсьте тонкими кружочками редиса и веточкой укропа.
4. Присолите и поперчите бутерброды.

Время приготовления:
10–15 мин.
В 100 г около 180 ккал



Маринованная

На 3 порции

- 500 г редиски
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка уксуса (9%)
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ч. ложка зерновой горчицы
- небольшой пучок укропа
- небольшой пучок петрушки

1. Редис промойте и нарежьте на тонкие кружочки. Выложите в контейнер с крышкой или глубокую миску.
2. Укроп и петрушку измельчите, добавьте к редиске.
3. Добавьте соевый соус, горчицу, растительное масло и уксус, хорошо перемешайте, закройте крышкой или затяните пищевой пленкой и уберите в холодильник на 1 час.

Время приготовления:
15 мин.
Время маринования: 1 час
В 100 г около 43 ккал

Фаршированные яйца

На 10 штук

- 5 редисок
- 5 яиц
- 1 свежий огурец
- 1 пучок укропа
- 1 пучок зеленого лука
- 2 ст. ложки сметаны (10%)
- соль
- черный молотый перец

1. Яйца отварите вкрутую. Очистите и разрежьте пополам. Выньте желтки и раскрошите их.
2. Редиску, огурец промойте и мелко нарежьте.
3. Покрошите зеленый лук и укроп.
4. Соедините в миске нарезанные редиску, огурец, зелень и покрошенные желтки. Посолите и поперчите по вкусу. Заправьте сметаной.
5. Полученным салатом заполните половинки яиц. Украсьте кружочком редиса и зеленью.

Время приготовления: 20 мин.
В 100 г около 92 ккал

На заметку

Если по каким-то причинам вам нельзя уксус, замените его лимонным соком.

Маленькие кулинарные хитрости

✔ Добавляйте в овощные салаты перечную мяту или мелиссу – буквально 2–3 листочка. Даже самый простенький салат превратится в изысканное блюдо. Также можно класть мяту в пирог с зеленью и творогом.

✔ Огурцы, сладкие перцы, помидоры – возьмите всего понемногу, разрежьте пополам (если перцы большие, то можно разделить каждый на три части). Сделайте в помидорах и огурцах углубление. Смешайте твердый сыр и чеснок, натертые на мелкой терке, и майонез, туда же покрошите укроп. Этой начинкой заполните все подготовленные овощи. Получится яркая и вкусная закуска.

✔ Если творог очень кислый, смешайте его с таким же количеством молока и оставьте на ночь. Затем откиньте на сито, дайте молоку стечь и положите творог под пресс на 1 час. А если добавить в такой творог немного сливок и взбить, получится нежный творожок – идеально для завтрака!

В следующем выпуске № 17

Оригинальные рулетики из курицы.

Новые салаты с майской зеленью.

4 суперидеи: блюда с тостовым хлебом.

В продаже с 20 апреля

Фото: Татьяна Берковская (8), Аурика Вынту (3)

Пицца *с грушей и орехами*

Сочетание ингредиентов покорит вас с самого первого кусочка

На 1 пиццу

Для теста:
- 180 г муки
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1/2 ч. ложки сухих дрожжей
- 0,5 ч. ложки соли

Для соуса:
- 100 г сливочного крем-сыра
- 2–3 ст. ложки сливок или молока

Для начинки:
- 2 твердые груши
- 100 г моцареллы
- 50 г сыра с плесенью (по желанию) или твердого сыра
- 2 ст. ложки грецких орехов (30 г)
- 2 ст. ложки сахара

КСТАТИ

Эта пицца десертная. Ее подают к белому вину или шампанскому. Вместо сахара ее можно полить медом или кленовым сиропом.

1. Для дрожжевого теста ставим опару. Нужно смешать 1/2 стакана теплой воды с дрожжами так, чтобы они растворились *(фото 1)*.

2. В глубокую миску просейте муку, добавьте соль, влейте опару и оливковое масло *(фото 2)*. Замесите очень мягкое тесто. Муки больше не добавляйте, иначе корж получится жестким.

3. Прикройте тесто полотенцем или затяните пищевой пленкой и оставьте в тепле на 1 час *(фото 3)*. За это время тесто увеличится в размере примерно в два раза *(фото 4)*. Обомните. Вновь накройте полотенцем и еще на 1 час оставьте в тепле. На сей раз тесто подрастет еще больше – в 3 раза.

4. Для начинки с груши срежьте кожицу, удалите семена и нарежьте тонкими пластинами. Моцареллу нарежьте ломтиками. Сыр с плесенью поломайте произвольными некрупными кусочками. Если используете твердый сыр, то натрите его на крупной терке *(фото 5)*. Орешки обжарьте на сухой сковороде до легкого румянца.

5. Для соуса сливочный сыр смешайте со сливками или молоком до однородности.

6. Застелите противень бумагой для выпечки. Смажьте руки растительным маслом и растяните тесто на противне в лепешку *(фото 6)*. Покройте ее соусом из сливочного сыра.

7. Разложите начинку: моцареллу, груши, сыр с плесенью и орехи *(фото 7)*. Сверху немного присыпьте сахаром.

8. Выпекайте пиццу в заранее прогретой до 200 °С духовке примерно 15–20 мин. – до румяного оттенка.

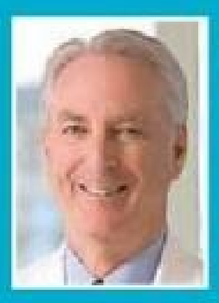
Время приготовления:
2 часа
В 100 г около 294 ккал

Еще больше пошаговых рецептов в журнале
Академия кулинарии

В интернете множество врачей-блогеров, пугающих подписчиков опасными заболеваниями. Разбираемся, какие из этих ужастиков – байки

На заметку

Среди блогеров есть и настоящие врачи, но они не будут ставить диагнозы без обследования, у них в профилях можно найти адреса клиник с лицензиями на ведение медицинской деятельности, где доктора принимают пациентов. Эти врачи проходят обязательное для докторов повышение квалификации. Не стоит их путать с псевдо-врачами.



Алексей БАБИН

Терапевт, семейный врач медцентра «ДиаМед»

Страшилки от интернет-«врачей»

Страшилки	Что утверждают	Рецепт излечения	Вред
ОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ КРИЗ	Под этим подразумевается зашлакованность организма. Интоксикацией объясняют все: сыпь и зуд у ребенка, внезапную диарею, дерматит, экзему, нарушения в работе ЖКТ. В накоплении токсинов оказываются виноваты неправильное питание, прививки (!), прием лекарств и т. п.	Купить у блогера курс диет, приобрести тот или иной БАД, перейдя по ссылке или введя при оформлении заказа промокод (сделав это, вы получите скидку, а блогер – процент с продажи)	Тратя деньги на бессмысленные диеты (обычно веганские, сыроедные и т. п. – для них псевдоврачи также рекомендуют покупать продукты, переходя по ссылкам, на определенных сайтах), человек теряет деньги и время, которое позволило бы настоящим врачам своевременно поставить диагноз. В итоге **болезнь запущена, лечить ее придется дольше и более тяжелыми препаратами**
ГЛЮТЕН (КЛЕЙКОВИНА) ОПАСЕН	Глютен – белок, который входит в состав многих злаков, – объявляют причиной аутоиммунных заболеваний, нарушений в работе ЖКТ, появления лишнего веса, дерматитов, бесплодия, аутизма у детей	Безглютеновая диета, покупка специальных безглютеновых круп, муки и кучи БАДов	Глютен – один из древнейших источников энергии. Опасен он лишь для людей с аллергией на него, его непереносимостью и глютеновой энтеропатией (целиакией). Об этом, как правило, человек знает с раннего детства. **Для большинства людей безглютеновая диета бесполезна и лишает их ряда витаминов**
ВСЕ МЫ ЗАРАЖЕНЫ ПАРАЗИТАМИ	Нарушения иммунитета, рак, раннее старение, частые простуды, упадок сил – во всем виноваты глисты. Анализы бесполезны, так как выявляют далеко не всех паразитов. Аптечные препараты тоже не помогут, потому что травят только часть гельминтов	Нетрудно догадаться, что помочь могут только «безопасные натуральные» БАДы! И обязательно их же надо принимать курсами несколько раз в год для профилактики	Нет универсальных средств для избавления от паразитов: от региона к региону виды гельминтов сильно различаются. И справиться с ними реально только препаратом именно от данного вида. **Предотвратить заражение гельминтами при помощи таблеток невозможно.** Профилактика – мытье рук и продуктов питания, термообработка и т. п.
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – ПРИЧИНА КАНДИДОЗА	Кандидоз (молочница) выглядит как белая творожистая слизь. По мнению «натуропатов», ее избыток образуется из-за приема молокосодержащих продуктов	Забыть о моло́чке, перейти на альтернативные растительные продукты или БАДы с кальцием	**Отказ от молочных продуктов лишает организм легкоусвояемого кальция и белка.** При этом кандидоз никак не связан ни с молоком, ни со слизью: его вызывают дрожжевые грибки и падение местного иммунитета. И моло́чка не способствуют выработке слизи! Слизь сама по себе присутствует в организме (на слизистых оболочках рта и т. п.). Когда вы едите молочные продукты, естественная слизь во рту становится белесой и более вязкой. Она не появляется, а просто становится заметной

Кстати

Зарабатывание денег на блоге (монетизация) требует, чтобы блог читали как можно больше людей. Поэтому у псевдоврачей вы не встретите вдумчивых научных объяснений, ссылок на экспертов и научные труды. Зато в постах будет вдоволь рекламы БАДов и коротких псевдонаучных, но броских заявлений.

Бессонница одолела

Юлия ВОИСТИННЫХ

Врач-терапевт высшей категории

Почему не стоит прибегать к снотворным, если сон нейдет

Различия есть

Недостаток сна опасен: он негативно сказывается на всех системах организма, в том числе на работе мозга, иммунитете, провоцирует набор веса.

Но стоит отличать истинную бессонницу от недосыпов, вызванных нарушением гигиены сна. Многие нездоровые привычки снижают качество и длительность ночного отдыха. Среди них:

- нарушение режима дня, ломающее ритмы сна и бодрствования;
- употребление вечером бодрящих напитков, алкоголя;
- использование перед сном гаджетов, просмотр телевизора – информация и свет активизируют нервную систему;
- поздние и плотные приемы пищи – работа желудка делает сон поверхностным;
- превращение спального места в досуговую зону – в мозгу нарушается связь «постель = сон»;
- курение – никотин повышает давление и учащает сердцебиение.

Порой достаточно избавиться от данных привычек, чтобы сон снова стал крепким.

Важно!
Бывает, что человек считает, что совсем не спит. Но на самом деле он набирает необходимую норму урывками в течение дня. Так, например, делают пожилые.

Тяжёлый случай

Но если все условия для ночного отдыха соблюдаются, а проблемы с засыпанием не прекращаются, стоит посетить сомнолога (врача, занимающегося нарушениями сна), чтобы установить причину. Лучше приходить на прием с дневником сна, в котором будет записано, во сколько легли, когда был подъем, какие лекарства принимали перед сном.

Нужно понимать: бессонница – симптом множества болезней, например сердца, легких, апноэ (ночная остановка дыхания), нарушений в работе щитовидки. Так организм может реагировать на стресс. Если дело в депрессии, сомнолог пропишет антидепрессанты, психотерапию. Может направить к профильным врачам. Снотворные прописываются лишь в экстренных случаях. Самостоятельно назначать их себе, принимать длительно нельзя: они вызывают привыкание, и у них множество побочных эффектов.

Фото: Shutterstock

Реклама

ПРАЗДНИК ЖИВОТА: как пережить майские пиршества и не вредить здоровью

Новый год немыслим без елки и оливье, а майские праздники невозможно представить без череды пикников и ароматного шашлыка. Традиция выезжать весной на природу и жарить мясо на углях настолько сильна, что в мае даже самые продвинутые приверженцы здорового образа жизни на время забывают о принципах правильного питания и поддаются общему гастрономическому безумию. Последствия таких излишеств не заставляют себя ждать – мы с ужасом осознаем, что сброшенные недавно килограммы «осчастливили» нас своим возвращением, а внезапно повысившийся холестерин грозит букетом самых разных заболеваний. Но не стоит пугаться, всех этих последствий можно избежать, достаточно лишь внести небольшие изменения в майские традиции.

Выбираем с умом! Свинина – тяжелый продукт, она содержит большое количество тугоплавких жиров, вредящих фигуре и здоровью. Но это не значит, что нужно отказаться от шашлыков. Просто вместо свинины используйте курицу, индейку, рыбку, грибы.

Не ленимся! Старайтесь не покупать готовые шашлыки. Мясо может быть жилистым и невкусным, а состав маринада неприятно поразить обилием консервантов и «ешек». Кстати, от майонеза в качестве маринада лучше тоже отказаться. Он перебивает вкус мяса, а главное – повышает калорийность блюда. Шашлык получится нежным и сочным, если приготовить мясо в маринаде на основе киви, имбиря или граната.

Вспоминаем молодость! Застольные беседы – неотъемлемая часть майских посиделок. Но не стоит ограничиваться лишь разговорами. Как известно, одна из причин повышенного холестерина – недостаток движения. Поэтому не сидите, встаньте из-за стола, разомнитесь, потанцуйте, устройте шуточные соревнования (например, кто выловит яблоко из таза или соберет больше всех воздушных шаров).

Ищем помощника! Поддерживать организм в непростые праздничные и послепраздничные дни помогает препарат «Дибикор®». Он улучшает метаболические процессы в сердце, печени и других органах и тканях, способствует нормализации уровня холестерина и сахара в крови. Кроме того, препарат повышает работоспособность при физических нагрузках, столь необходимых в период дачного сезона.

РУ ЛП-000264

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама

Влюбилась в собственного мужа

Потеряла память и вышла замуж… за своего супруга

С фото Анжелы, сделанных между 1988 и 2013 годами, на нее смотрит чужая женщина…

Их чувства не убила даже исчезнувшая память

У каждого человека есть своя половинка, и никто другой ее не заменит. В этом уверена 57-летняя жительница Нью-Йорка Анжела Сартин-Хартунг. Ведь она снова вышла замуж… за своего же мужа! Амнезия отняла у женщины память о половине жизни, включая воспитание детей и свой счастливый второй брак… Но она опять полюбила того же человека – Джеффа, свою настоящую вторую половинку.

ТРАГЕДИЯ

Беда с Анжелой случилась больше семи лет назад. На пешеходном переходе ее сбила полицейская машина. Женщина получила множественные травмы, в том числе переломы черепа, повреждение нервов, частично потеряла слух и зрение. Чтобы спасти ей жизнь, врачам пришлось ввести пострадавшую в медикаментозную кому. Без сознания женщина провела несколько месяцев. Когда Анжела очнулась, выяснилось, что ее словно отбросило на 25 лет назад, в 1988 год. Она не помнила ни смерти первого супруга, ни таких волнительных для любой мамы моментов взросления собственных детей, ни повторного брака в 2001 году… Ровно половину жизни словно стерло из ее головы невидимым ластиком!

> *Сбила машина!*

«ТЫ КТО?»

Супруг Джефф, безусловно, пережил в те дни множество неприятных моментов. 12 лет счастливого брака, и вдруг любимая жена, которую едва не потерял, спрашивает удивленно: «Ты кто?» Но он не отчаялся. Когда Анжелу выписали, мужчина привез ее в их дом, где на каждом шагу

Дети тоже пытались поддержать маму и вернуть ей воспоминания

И пусть вспомнить все не удалось, любовь и поддержка оказались ценны

Джефф расставил по дому снимки, сделанные за те 12 лет, что они были вместе до ДТП

стояли фото семейной жизни и прежде милые обоим сердцам мелочи.

– Моя память полностью исчезла, но я стараюсь разузнать и запомнить все, что происходило за эти годы. Мне помогают фотографии и Джефф, — поделилась женщина.

Увы, несмотря на то что физически Анжела почти восстановилась, память к ней так и не вернулась. Ее заменили рассказы о прошлых событиях. За несколько лет, что прошли с момента ДТП, Анжела заново влюбилась в своего супруга!

И СНОВА «ДА»

– Он настолько потрясающий, что мне хочется плакать, – говорит она.

Да, история их прежних взаимоотношений ей известна только со слов Джеффа. Но он так старательно вспоминал все счастливые моменты их совместной жизни, первые встречи, так трогательно заботился о любимой жене, что она снова захотела выйти за него замуж!

– Теперь я точно знаю, что мое сердце, моя душа, моя жизнь – в нем. Я не помню, как полюбила его много лет назад, но я точно понимаю, как сильно люблю Джеффа сейчас, – уверяет Анжела.

Чтобы доказать, что его брачная клятва по-прежнему крепка, мужчина вновь сделал супруге предложение. И повторно повел ее к венцу. Так что эти двое твердо знают: уж они-то точно предназначены друг для друга!

Саша СНЕГОВА,
журнал
«Вот это истории!»

Память не вернулась

Еще больше потрясающих историй читайте в журнале

Вот это истории!

В продаже 1 раз в 2 недели!

Реклама

реклама

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ К ПАСХЕ!

16+

По этому журналу приготовит любой!

На каждой странице – рецепт с подробными шагами

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Спрашивайте в киосках

Я не боюсь!

Весталия МОРОЗОВА
Семейный психолог

Нам всегда есть чего опасаться, и порой это сильно отравляет жизнь. Давайте рассмотрим поводы для беспокойства и как с ними справляться

Призрак нищеты

Подумайте, какова вероятность того, что вы можете остаться без средств к существованию? Сколько раз вы уже тревожились по этому поводу, а опасения не подтверждались? В этом плане бояться лучше со смыслом: вдруг придется начать все с нуля. **Займитесь развитием соответствующих знаний и умений,** которые пригодятся в трудную минуту. Тогда никаких страхов не будет.

Строгое начальство

Нередко руководители специально стараются вызвать чувство страха у подчиненных, чтобы ими было легче руководить. На самом деле начальник такой же работник, как и вы, просто наделен бóльшими полномочиями. А за пределами офиса он обычный человек, поэтому **чаще представляйте его в домашней обстановке,** например в пижаме с котиками и тапочках, и страх пройдет.

Любая ответственность

Допустим, вам поручили устроить банкет для родственника, и вы никак не можете выбрать кафе. Вы начинаете упорно советоваться с кем-то из родных, желая переложить всю ответственность на него. **Заведите привычку принимать решения самостоятельно, независимо от их возможного исхода,** и в конце концов вы не будете бояться потерпеть фиаско.

Важно!
Новые отношения – это лотерея, нельзя предугадать, что из них получится. А боязнь разочарований многих обрекает на одиночество.

Потенциальное одиночество

Этой фобией обычно страдают люди, чувствующие свою незащищенность. Они заранее переживают из-за того, что ждет их в будущем. Кроме того, добавляется и страх остаться никому не нужным, например, если дети вырастут и покинут отчий дом. Главное в таких ситуациях – не держать в себе эти переживания. **Проговаривайте свои чувства, начните получать удовольствие от диалога с собой** – это поможет вам стать более уверенным и самодостаточным человеком.

Прогнозирование неудач

Переживания, что приложенные усилия будут напрасными, подкармливают страх провала. Он может парализовывать и заставляет топтаться на месте. Чтобы двигаться вперед, каждый раз, боясь сделать новый шаг, **задавайте себе вопрос: «Что самое плохое может случиться, если дело не выгорит?»** Вряд ли мир рухнет, друзья отвернутся... Так что перестаньте откладывать на завтра и дерзайте!

Близкие контакты

Чаще всего боязнь сблизиться с человеком, возникновения глубоких чувств появляется после пережитого негативного опыта. Вдруг снова придется пройти через предательство? Чтобы отношения не развивались по прежнему сценарию, нужно измениться. Сделать это несложно: **покопайтесь в себе и вытащите наружу все достоинства, которыми вы можете гордиться.** Этот багаж позволит вам иначе выстраивать партнерство и получать от жизни удовольствие.

Фото: Shutterstock (2), пресс-службы фестивалей (7)

Это интересно

Телефонные привычки

Характер человека можно узнать по тому, как он пользуется своим гаджетом

Если владелец телефона держит его в одной руке и набирает текст большим пальцем, значит, это уверенный в себе человек, который может одновременно делать несколько дел, причем очень успешно.

Тот, кто держит мобильное устройство двумя руками и водит по экрану большим пальцем, рассчитывает на защиту и любовь окружающих. Такая личность всегда нуждается в заботе.

Человек, который держит гаджет в одной руке, а текст вводит указательным пальцем другой, отличается уравновешенным поведением. Он всегда готов пожертвовать всем ради благополучия других.

Пользователь, удерживающий телефон двумя руками и набирающий текст двумя большими пальцами, способен молниеносно принимать любые решения, как правило, не взвешивая все за и против.

Кофе, мидии или яичница? Регионы страны приглашают поесть и отдохнуть

Путешествие со вкусом

Каждый может отведать знаменитое местное блюдо

«Фиштиваль», Калининградская область

30 апреля – 3 мая

Ежегодный фестиваль уличной еды соберет на берегу Балтийского моря любителей морепродуктов со всей страны. Заявлено более 40 участников – с мидиями, корюшкой, строганиной и даже крабами. Десятки вариантов блюд на любой вкус – от демократичных до деликатесов, а также мастер-классы от лучших шеф-поваров, конкурсы от спонсоров и водные виды спорта – все-таки рядом море. Впрочем, рыбными блюдами фестиваль не ограничивается – гастрономическое наследие у региона богатое, и кулинары будут знакомить с ним и горожан, предлагая новое прочтение известных блюд, и гостей праздника. Не упустите возможность попробовать местные калининградские деликатесы!

На празднике можно и поесть, и послушать музыку

Лангустины на гриле – вкуснейшее блюдо для любителей морепродуктов

Дети будут уминать рыбные блюда за обе щеки

Скумбрия на дыму – альтернатива шашлыку

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Адрес: г. Зеленоградск, аллея Дружбы.

Как добраться. Из Калининграда электричкой, 45 мин. в пути, **от 130 руб.** (туда-обратно), автобусами № 140, 141, 114, 1–1,5 часа в пути, **от 200 руб.** (туда-обратно).

Где остановиться. В Калининграде номер на двоих в отеле – **от 1200 руб./сут.**, хостел – **от 500 руб./сут.** В Зеленоградске номер на двоих – **от 1700 руб./сут.**

«Фомина яишня», Белгородская область

15 мая

В день проведения фестиваля на гастрономической карте страны появляется новая точка – город Яйцеград. В нем есть мэрия, библиотека, канцелярия и даже своя валюта – желткоины и белкоины. В этом году праздник планирует побить собственные рекорды прошлых лет, приготовив яичницу поновооскольски на более чем 12 тыс. порций. Три года назад праздник (да и сам Новый Оскол) обзавелся своей достопримечательностью – внушительным памятником сковороде.

Помимо дегустации яичниц на любой вкус гостей ждут спортивные игры, яичный фитнес-клуб, творческие мастер-классы. Для детей – аппликации цыплят и задачки по яйцематике. Пожалуй, это самый креативный фестиваль весны!

Яйцеград населяют красавицы в костюмах на куриную тематику

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Адрес: г. Новый Оскол, пикник-парк «Остров».

Как добраться. Из Белгорода на автобусе, 1 час 30 мин. в пути, **от 700 руб.** (туда-обратно).

Где остановиться. В Белгороде номер на двоих в отеле – **от 2000 руб./сут.**, хостел – **от 500 руб./сут.**

Огромная яичница уже вошла в Книгу рекордов Гиннесса

Эта рыбка Северной столицы не похожа на дальневосточную

«Корюшка идёт!», Ленинградская область

15–16 мая

Корюшку еще Петр I называл царь-рыбой – первый посвященный ей праздник состоялся в 1708 году! Сейчас фестиваль этого петербургского символа проходит в Новой Ладоге. Любители рыбной ловли могут попробовать свои силы в состязаниях по добыче корюшки, гурманов ждут лучшие блюда из рыбы и мастер-классы по ее приготовлению. Стоит попробовать все возможные виды – жареную, копченую, маринованную или в виде ухи. Для домашних кулинарных свершений можно закупиться известными и редкими видами морепродуктов на ярмарке в рыбацкой деревне.

Развлекать посетителей между дегустациями будут музыканты. Можно будет принять участие в конкурсах с призами, для юных гостей предусмотрена детская зона. Кстати, организаторы не обошли стороной вопросы экологии: для праздника изготавливают биоразлагаемую одноразовую посуду из кукурузного крахмала.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Адрес: г. Новая Ладога.

Как добраться. Из Санкт-Петербурга автобусом № 847 от м. «Волковская», 2 часа в пути, **от 500 руб.** (туда-обратно).

Где остановиться. В Санкт-Петербурге номер на двоих в отеле – **от 1000 руб./сут.**, хостел – **от 500 руб./сут.**

Фестиваль мидий, Приморский край

13–23 мая

Блюда готовятся из свежих неомороженых мидий

Тихоокеанская мидия – универсальный деликатес, который готовят как в лучших ресторанах Владивостока, так и на улицах в качестве фастфуда. У фестиваля нет конкретного адреса – в течение 11 дней рестораны и точки общепита присоединяются к празднику, предлагая свои варианты блюд из местного моллюска. Во время праздника удастся отведать мидии в исполнении отечественных поваров, а также от шефов из соседних стран – например, Южной Кореи.

«Мир! Май! Мидии!» – так звучит слоган праздника: по уверению организаторов, именно в мае моллюск максимально вкусный и полезный, что и определяет ежегодные даты проведения фестиваля. В планах – сделать Приморье магнитом для гастротуристов, и, кажется, пока все идет, как задумано!

Некоторые рестораны продают наборы для домашнего приготовления мидий

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Адрес: г. Владивосток, рестораны и улицы города.

Где остановиться. Во Владивостоке номер на двоих в отеле – **от 1300 руб./сут.**, хостел – **от 800 руб./сут.**

В позапрошлом году фестиваль открывался шествием барабанщиц

Moscow Coffee Festival, Москва

17–18 мая

Большой фестиваль позволит даже искушенному кофеману найти новые оттенки вкусов в любимом напитке. Отдельное визуальное удовольствие – узоры на пенке! Гости попробуют кофе разных сортов, научатся варить его самостоятельно и подберут подарки для близких, обожающих кофе. Впрочем, сортами кофе ассортимент фестиваля не исчерпывается: любители лимонадов, какао или смузи тоже найдут для себя что-то подходящее. Выставка профессиональная, но мастер-классы и лекции рассчитаны и на новичков: они смогут освоить латте-арт и научатся различать вкусы абрикоса и малины в напитке. Стоит заглянуть в фудкорт – там собрались самые вкусные десерты, сочетающиеся с кофе.

В рамках фестиваля проходят кофейные чемпионаты

Рисунки на кофе – это искусство

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Адрес: г. Москва, Трехгорная мануфактура (ул. Рочдельская, 15, стр. 24), выставочный зал «Надежда».

Как добраться. От метро «Краснопресненская», «Улица 1905 года», «Баррикадная» 15 мин. пешком.

Где остановиться. В Москве номер на двоих в отеле – **от 1200 руб./сут.**, хостел – **от 200 руб./сут.**

Мой ребёнок – забияка

Марина КАЛИНИНА
Психолог

То машинку отберет, то лопаткой стукнет, то сверстника толкнет. Почему так происходит и что делать, если чадо постоянно дерется, ссорится, проявляет агрессию?

Как мама

Проанализируйте, как вы сами реагируете на тот или иной раздражитель. Сохраняете самообладание или же готовы вспылить по любому поводу: накричать на мужа, если он не то купил, обругать человека, который наступил вам в автобусе на ногу, и т. п. Проблема в том, что дети часто копируют наше поведение, а мы не всегда готовы проявлять выдержку. **Постарайтесь держать себя в руках,** ведь многие проблемы наших детей идут не из школы или с улицы, а именно из семьи.

Насилие в семье

Стоит учитывать не только привычку распускать руки, но и эмоциональный террор. У ребенка может сложиться ощущение, что в мире есть те, кто унижает, и те, кто терпит. И потому он либо принимает позицию жертвы, либо сам задирает окружающих. **Снижайте градус агрессии, не прибегайте к рукоприкладству.** Не забывайте, что наши дети полностью зависят от нас и то, что мы им транслируем, они выдают во внешний мир.

Дефицит внимания

Часто бывает так, что драками и конфликтами дети привлекают к себе внимание родителей. Например, когда ребенок спокойно играет и общается со сверстниками, мама или папа никак на это не реагируют, продолжая заниматься своими делами. Но как только чадо проявляет агрессию, родитель тут же бежит к нему и бурно проявляет эмоции. Именно поэтому у малыша закрепляется модель поведения: чтобы мама или папа обратили на него внимание, нужно кого-то обидеть и ударить. Помните, что улучшить поведение чада мы можем сами, **просто подарив ему чуть больше внимания и тепла.**

Завышенные ожидания

Бывает так, что мы предъявляем к детям завышенные требования, сравнивая их с другими. Например: «Вы с Сережей бегали наперегонки, чего ж ты не догнал его?». То же самое касается успехов в учебе: почти все в классе получили пятерки, а ваш ребенок – четверку. **Не стоит его за это журить, ведь такая псевдомотивация обязательно сработает в минус.** Часто такие дети вымещают свою агрессию на других ребятах.

Рождение брата или сестры

Ребенок может видеть в братике или сестричке угрозу для себя. Ведь, пока их не было, именно он был центром вселенной, а теперь будто оказался на обочине. Ребенок ревнует, злится и делает простой вывод: посторонний несет для него опасность. Поэтому **постарайтесь объяснить первенцу, что он будет всегда значим и любим для вас.**

Сделайте для ребёнка

Брелок «Автобус»

Елена КИРЯШИНА
Автор работы, г. Ульяновск

Вам потребуется:

- фетр жесткий толщиной 1 мм (серый, темно-серый и голубой)
- нитки «Ирис» в тон фетра
- ножницы
- иголка
- клей
- ленточка
- пуговица
- колечко

Как делать

Из голубого фетра вырежьте силуэт автобуса с колесами (это основа) – 2 шт. Из темно-серого – бампер – 1 шт. и фары – 2 шт., из серого – раму автобуса с декоративной лицевой частью – 1 шт. *(фото 1).*

Сложите вместе детали основы, в верхнюю часть между слоями фетра вложите ленточку с продетым кольцом. Обшейте всю заготовку петельным швом. Бампер, фары и раму с декором прошейте декоративным швом «вперед иголку» *(фото 2).* Приклейте на основу раму, бампер и фары. В середину брелока пришейте любую пуговицу – это логотип. В окнах автобуса нитками вышейте дворники. Брелок готов, осталось подвесить к нему ключик.

Фото: Александр Хитров, Вячеслав Фурашов, Shutterstock, Depositphotos, пресс-службы фестивалей (5)

Главные ошибки в выращивании огурцов

Постарайтесь их избежать – и тогда урожай крепких и вкусных овощей вам обеспечен

Меньше удобрений — «чище» огурцы

Многие боятся использовать подкормки из страха, что в плодах накопятся нитраты. Но если вы посеете семена огурцов в бедную почву, то вряд ли получите полноценные растения и достойные плоды. Почву надо подкармливать и органикой, и минеральными удобрениями. **За 3–4 недели до посадки внесите на 1 кв. м 2–3 кг перепревшего навоза, 300 г золы и 1 ст. ложку нитроаммофоски.**

Мощная рассада — залог успеха

Большое заблуждение – выращивать рассаду как можно дольше, а потом растения, чуть ли не с завязями, высаживать на грядки. Переросшая рассада уже так привыкла к «домашним» условиям, что даже в теплице будет долго приходить в себя, а в открытом грунте может и погибнуть. **Держать рассаду дома более 32–35 дней не стоит.**

Должно быть много солнца

Открытое место — это хорошо, поскольку риск возникновения грибной инфекции ниже, но зато на таком участке растения будут требовать вдвое больше влаги, к тому же полив дождеванием станет опасным: на листьях могут появиться ожоги. **Самое оптимальное место для огурцов — это полутень.**

Сильное проветривание теплицы

Боясь того, что огурцы могут сгореть от слишком высокой температуры, многие садоводы открывают сразу все форточки и двери теплицы, тем самым создавая в помещении ветродуй, чего очень не любят огурцы. **Проветривать теплицу стоит, когда температура в ней поднимается выше 30 °С. При этом открывать форточки и двери следует поочередно.**

Много воды не бывает

Эта ошибка актуальна и для теплиц, и для открытого грунта. Огородники в надежде на получение рекордных урожаев буквально заливают растения. Избыток влаги в сочетании с теплом может привести к вспышкам различных болезней, да и просто вызвать шок у растения, и оно остановится в развитии. **Огурцы любят полив умеренный и без больших перерывов.** До цветения увлажняйте раз в неделю (15–20 л на 1 кв. м). В период цветения поливайте вдвое меньшим объемом воды, стараясь не попадать на завязи. Плоды завязались – поливайте опять обильно.

Выращивание на одном месте

Более 2–3 лет на одном месте огурцы выращивать не стоит, они могут начать болеть и давать скудные урожаи. Также не стоит забывать о предшественниках огурцов. **Нельзя сажать огурцы на участке, где в прошлом году росли кабачки и тыквы.**

Кстати

Хорошими предшественниками для огурцов являются различные салаты, томаты и редис. Они сносно реагируют на капусту и лук.

Лунный календарь

19 апреля – высадка рассады баклажанов, томатов, лука-порея, подкормка, замачивание семян, пикировка сеянцев, посадка картофеля и сидератов, прививка, посадка и пересадка плодовых деревьев и ягодных кустарников, винограда, малины, стрижка газона.

20–22 апреля – прополка, рыхление сухой земли, подготовка грядок, удаление поросли, борьба с вредителями и болезнями.

23, 24 апреля – посев укропа, петрушки, фенхеля, горького перца, прореживание всходов, пересадка, высадка рассады, подкормка, посев однолетников и посадка декоративных деревьев и кустарников, посев газона.

25 апреля – посадки всех видов цветов, декоративных кустарников и роз, формирующая обрезка, заготовка лекарственных трав.

Пригодятся!

БУДЕТ КРАСИВО ▶
Садовое подвесное украшение «Божья коровка» (Park). Цена: **от 600 руб.**

◀ ПОДКОРМИМ
Сухое удобрение «Ягодные кустарники» («Фаско»). Цена: **от 56 руб.**

ОТХОДЫ В ДЕЛО! ▶
Садовый компостер с крышкой и дном, усиленный, 800 л. Цена: **от 4000 руб.**

◀ SOS!
Гранулы от медведки, колорадского жука и проволочника «Рофатокс» («Рубит»). Цена: **от 50 руб.**

Розы в вашем саду

Посадка растений с открытой и закрытой корневой системой имеет свои плюсы и минусы. Выберите вариант, который вам больше всего подходит

Саженец с открытой корневой системой (ОКС) – растение, которое продают с оголенными корнями, упакованным в пакет с торфогрунтом или опилками.

➜ У такого саженца розы хорошо видны корни, а именно на них при выборе растения следует обратить пристальное внимание.

➜ Легкость и удобство транспортировки розы.

➜ Стоимость значительно ниже растения в контейнере.

➜ Розу с ОКС можно сажать либо весной, до распускания почек, либо осенью, в октябре.

➜ Растение плохо хранится, поэтому сажать его следует как можно быстрее – в идеале в день покупки. Если не получается, в промежутке от покупки до посадки розу нужно защитить от обезвоживания. Для этого необходимо обмакнуть корни растения в грязевую болтушку (развести глину до состояния густой сметаны).

Лучше всего приживаются саженцы с достаточно ветвистой корневой системой.

Саженец с закрытой корневой системой (ЗКС) – растение находится в контейнере с питательной смесью, специально приготовленной для роз.

➜ Возможность посадки весь сезон – с мая по сентябрь.

➜ Высокая приживаемость. Растение, находящееся уже в питательном грунте, не испытывает стресса при пересадке и сразу начинает развиваться.

➜ Зацветают такие розы быстрее.

➜ Гораздо больший вес и габариты, чем у саженцев с ОКС.

➜ В контейнере с землей невозможно разглядеть признаки заболевания корней.

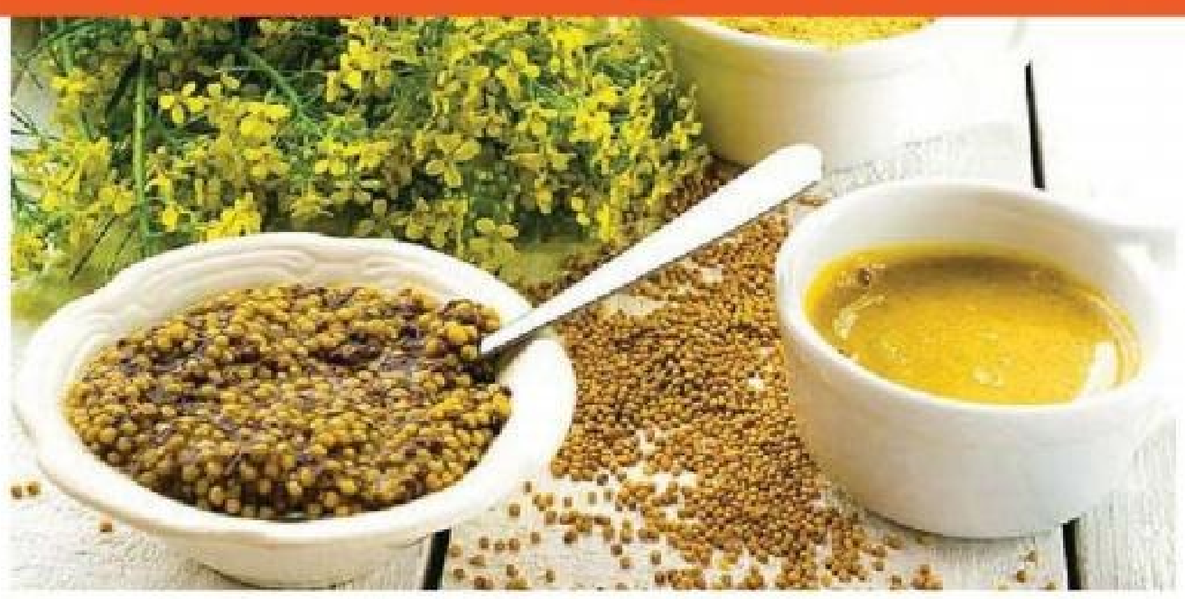
➜ Стоимость саженца с ЗКС выше, чем с ОКС, поскольку в цену растения входят затраты на контейнер, почвосмесь, удобрения, стимуляторы роста и т. п.

Покупая саженцы с закрытой корневой системой, имейте в виду, что из дренажных отверстий горшка могут торчать только белые молодые корешки, но никак не толстые корни.

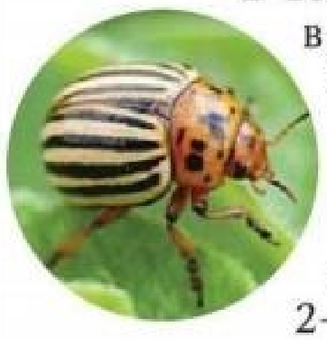
Фото: Shutterstock (8), Depositphotos

Горчица для огорода

Поможет защитить овощи от нашествия вредителей



ОТ КОЛОРАДСКОГО ЖУКА



В 10–12 л горячей воды всыпьте 200–250 г сухой горчицы, перемешайте и дайте настояться 2–3 часа. Процедите и влейте в настой 5 ст. ложек столового (9%) уксуса. Для усиления сцепления настоя с листьями **добавьте в средство 50 г тертого хозяйственного мыла.**

Применяют настой при появлении на картофельных кустах колорадского жука с недельным интервалом. Если прошел сильный дождь, то обработку проводят раньше.

ОТ УЛИТОК И СЛИЗНЕЙ

Сухим порошком **раз в 7–10 дней опыляйте поверхность междурядий.** Слизни обжигаются и покидают грядку. При влажной погоде обрабатывайте чаще – каждые 2–3 дня.

ОТ КАПУСТНЫХ БАБОЧЕК

Смешайте по 200 г горчичного порошка и табачной пыли. Всыпьте смесь в 10 л воды. Настаивайте три дня. Процедите и полейте капусту. **Обработку повторяйте каждые 10 дней** на протяжении всего сезона.

ОТ ЛУКОВОЙ МУХИ

Смешайте порошок с древесной золой 1:3. Опудрите посадки лука.

Борьбу с вредителем начинайте одновременно с посевом семян или посадкой севка. Следующую обработку проведите, когда луковые перья достигнут высоты 5 см.

ОТ МОРКОВНОЙ МУХИ

Приготовьте порошок как для лука. Этой смесью в течение всего сезона, **каждые 15 дней, посыпайте междурядья грядок** с морковью, петрушкой, сельдереем.

Забавные фото от читателей

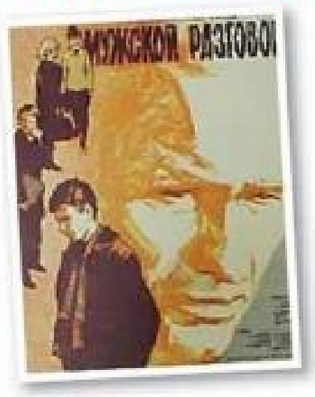
«Как это, кто это спит под вашим одеялком?! Это ж я, не узнаете?»
Собака Вика (хозяйка Мария Аверчева, г. Ногинск Московской обл.)

«А теперь покатай меня, маленькая черепашка! В мультике видел – ты мо-о-ожешь!»
Кот Гоша (хозяин Александр Петров, г. Саратов)

Присылайте свои фото с пометкой **«Фото недели»** на электронную почту **woman@im-media.ru**

Что посмотреть в выходные

3 лучших фильма о тонкостях отношений



«Мужской разговор», 1968 г.
Саша случайно узнает, что его мама ушла из семьи, а не уехала в командировку... В ролях: Н. Яхонтов, В. Шукшин.

«Сирена с «Миссисипи», 1969 г.
Луи находит невесту по переписке. После свадьбы Жюли исчезает... В ролях: К. Денев, Ж.-П. Бельмондо.

«Предложение», 2009 г.
Чтобы избежать депортации, Маргарет хочет заключить фиктивный брак. В ролях: С. Буллок, Р. Рейнольдс.

ИВАНОВ МОНАМС МЕДИА

Еженедельный журнал «Всё для женщины» № 16 (771), дата выхода в свет: 13 апреля 2021 г.

Учредитель и издатель: ООО «ИМ Медиа»
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-79996 от 25.12.2020

Генеральный директор: Алексей Иванов
Исполнительный директор: Муза Монамс
Главный редактор: Ирина Александровна Бобкова
Дизайн и верстка: Екатерина Сыроквашина (арт-директор), Илона Большагина, Елена Бокова
Бильдредактор: Екатерина Егорова
Редколлегия: Анжела Добровольская, Ольга Богрова (зам. главного редактора), Елена Кинчевская, Елена Нахапетова, Наталья Овчаренко, Алла Табекова

Корректоры: Виктория Маса, Вероника Матвеева
Распространение: ООО «ТДС». Тел.: (495) 974-76-08
Распространение в Республике Беларусь: ООО «Росчерк». 220100, г. Минск, ул. Сурганова, д. 57б. Тел.: (017) 331-94-27
Размещение рекламы: (495) 974-77-48, adv@im-media.ru
За достоверность рекламы несет ответственность рекламодатель
Подписка с любого месяца на почте: в официальном каталоге «Почты России» «Подписные издания» – подписной индекс П1339, в каталоге «Пресса России. Газеты и журналы» – подписной индекс 18147. Подписка в Республике Беларусь по каталогу «Белпочта»
Адрес редакции, издателя: 105094, г. Москва, ул. Золотая, д. 11. Тел.: (495) 974-73-83, e-mail: woman@im-media.ru
Адрес для писем: 105094, г. Москва, а/я 2, ООО «ИМ Медиа», журнал «Всё для женщины»
Отпечатано в типографии: ОАО «Московская газетная типография», 123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1.
Тираж: 304 000 экз.
Розничная цена свободная. 16+

Фото: Shutterstock

Перепечатка и использование материалов допускаются только с письменного разрешения редакции

Гороскоп для вас

С 13 по 19 апреля

ОВЕН
21.03–20.04

Удачный период для любых финансовых сделок. Это могут быть вклады, крупные покупки или даже кредиты. Условия будут более чем хороши.

Самые удачные дни: 16–18

ВЕСЫ
24.09–23.10

Вам нужно разобраться с приоритетами. На первом месте должны стоять исключительно ваши интересы, а потом мировые. В выходные устройте день лени!

Самые удачные дни: 13, 15, 17

ТЕЛЕЦ
21.04–20.05

Удачное стечение обстоятельств поможет вам в непростом деле. С пятницы усилится желание взять отпуск. А почему бы и нет? Вы его давно заслужили.

Самые удачные дни: 13, 14, 19

СКОРПИОН
24.10–22.11

Если вам предстоят важные решения, заключения договоров или серьезные разговоры, назначайте их на начало периода. В это время проблем возникнуть не должно.

Самые удачные дни: 13, 15, 18

БЛИЗНЕЦЫ
21.05–21.06

Чем больше вы будете мечтать и строить планов сейчас, тем больше из них удастся воплотить. Лучше делать это вместе с вашей второй половинкой.

Самые удачные дни: 14, 16, 18

СТРЕЛЕЦ
23.11–21.12

На этой неделе перед вами откроется масса возможностей. Не хватайтесь за все, выберите то, чем вы действительно хотите и желаете заниматься. Не ошибитесь.

Самые удачные дни: 15–17

РАК
22.06–22.07

Неожиданное знакомство может обернуться свиданием, а потом и долгожданными отношениями. Не испортите их в зародыше излишней требовательностью.

Самые удачные дни: 14–16

КОЗЕРОГ
22.12–20.01

В этот звездный период вам придется от чего-то отказаться, чтобы что-то приобрести. Но цель будет полностью оправдывать средства. Не сожалейте об утраченном.

Самые удачные дни: 15, 17, 19

ЛЕВ
23.07–23.08

Настал момент истины и переосмысления. Многое окажется неважным. А то, что никогда ранее не привлекало внимания, выйдет для вас на первый план.

Самые удачные дни: 14, 15, 17

ВОДОЛЕЙ
21.01–19.02

Беспочвенная тревога и волнения могут отвлечь от рабочего процесса. Постарайтесь абстрагироваться и сконцентрироваться на текущих задачах.

Самые удачные дни: 17–19

ДЕВА
24.08–23.09

Под ваше влияние легко подпадают окружающие. Используйте возможность получить все, чего желаете. Не тушуйтесь, такого случая еще долго не представится.

Самые удачные дни: 13–15

РЫБЫ
20.02–20.03

Любые переговоры, назначенные на эту звездную неделю, пройдут блестяще! Вы сможете договориться о лучших условиях при минимальных затратах.

Самые удачные дни: 14, 18, 19

Не пропустите! Следующий номер «Всё для женщины» в продаже уже с 20 апреля!

Яркие роли Сергея Никоненко

Клещи радиомонтажника

Пилот в поднебесье

День плюс ночь

Сотня земельных соток

Птица, что знай себе крякает

Прозвище начальника Каменской

В кроссовках за призом

Иномарка по прозвищу «Бумер»

... – делу венец

Кориандр

Коренной житель Ближнего Востока

Остап или Андрий Тарасу Бульбе

Смерч устами американца

На него пчелы падки

Ирак – багдадец, Армения – ...

Вещий ... в руку

...-гвардия при монархе

Зеленокожий плод тропиков

Доброе дело

Царица цветочной клумбы

Раж во время распродаж

Работяга с пилой «Дружба»

Горячее мясо в горшочке

Гламурное имя Собчак

Принципиальный милиционер

Сиамский мурлыка

Телесъемочная комната

Фильм о начальнике Камчатки

Заклинание «...-тибидох!» от джинна

Хохмач-самоучка

Полотнище, окно скрывшее

Вместо слова в пантомиме

Шляпка Мурзилки

Город на Лене с Музеем алмазов

Столица Албании

Лодка, ветром гонимая

«... – это флаг кораблям»

Сыграл в кино «брата»

Я след зари, ... у зари разделся (палиндром)

Рубин во время оно

Допотопная зверюга

По такой дорожке можно долго «гнать велосипед»

Завсегдатай ГАБТа или МХАТа

Комплекс перронов с «Икарусами»

Центр Йемена

Ответы на сканворд, напечатанный в № 15

К		Т	Р	У	Б	О	Ч	И	С	Т				
И		Р			А			Р		В		Ш		
С	У	В	Е	Н	И	Р			И		Е	В	Р	О
Л		Н			Б	О	К	С	Ё	Р		И		М
О	Т	Л	И	Ч	И	Е		У			Д		Ф		У
Р		Е			К		Р	Е	П	О	Р	Т	А	Ж
О				И	Ю	Л	Ь		А					Е
Д				Р			Е		Н					С
				Б	Е	Й	Р	У	Т					Т
				И					Е					В
	П	Е	Г	А	С					Р	У	Б	И	Л	О
			О							А		Р		Е	
Ш	Е	Р	Л	О	К							Е		Д	
А			О								С	Д	В	И	Г
Ш	А	Н	С			Ж	И	Р	А	Ф					
И			О	Ч	К	И		А		О					
С	Л	И	В			В		Д		Р					
Т			А			О	Л	И	М	П					
	Т	Е	Н	Н	И	С		К	И	О					
			И			Т	Р	А	Н	С					
			Е	С	Т	Ь		Л	А	Т					

Уже в продаже!

Лунно-посевной календарь на апрель – май

ВСЕ НА ДАЧУ!

Все для женщины

№ 2, апрель – май 2021 г.

Правильные посадки для отменного урожая

Красивая клумба весь сезон: как этого добиться

Ягодка к ягодке: клубника, малина, смородина, крыжовник всем на зависть!

Свои арбуз и дыня!

Какие законы важно знать, чтобы не нажить проблем на даче

Выбираем идеальный секатор

Проверенные средства от вредителей сада и огорода

Экологичные суперудобрения своими руками Дёшево и безопасно

Ольга Прокофьева: «Работа на участке – это приятные хлопоты!»

16+

реклама

16+

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ